recepture za pripremanje jela u JNA

recepture za pripremanje jela u JNA

RECEPTURE ZA PRIPREMANJE JELA U JNA

sačinili su i praktično ispitali:

pukovnik dr Nedeljko JOKIĆ
potpukovnik Milorad TEKIĆ
VKV kuvar Gavro MALETIĆ
VKV kuvar Andrija PARADŽIK

Saradnici na dopunjenom izdanju:

nutricionista Olga AŠANIN i
VKV kuvar Nijaz HALILOVIĆ

VOJNOIZDAVAČKI ZAVOD

NAČELNIK
Đorđe STANIĆ, pukovnik

Biblioteka
PRAVILA I UDŽBENICI
KNJIGA ČETIRISTOTINA TRIDESET ŠESTA

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK
Mihajlo PETROVIĆ, pukovnik

UREDNIK
Stana STANIĆ, profesor

SAVEZNI SEKRETARIJAT ZA NARODNU ODBRANU

InU–72/1

RECEPTURE
ZA PRIPREMANJE JELA U JNA

– dopunjeno izdanje –



Beograd 1983.

UDK 355.65(497.1) (083.1)

RECEPTURE ZA PRIPREMANJE JELA . . .

RECEPTURE ZA PRIPREMANJE JELA U JNA / [Sačinili su i praktično ispitali: Nedeljko Jokić, Milorad Tekić, Gavro Maletić, Andrija Paradžik]. – Dopunjeno izd. – Beograd: Vojnoizdavački zavod, 1983 (Beograd: Vojna štamparija). – 539 str. ; 24 cm. – (Biblioteka Pravila i udžbenici; knj. 436). – Na vrhu nasl. str. : Savezni sekretarijat za narodnu odbranu. – InU-72/1. – Tiraž: 20000. – Cena: 360,00

Recepture za pripremanje jela u JNA su dopunjeno izdanje i podešene su prema zahtevima svih tipova pogona ishrane sa različitim tehničko-tehnološkim uslovima rada.

Mogu se koristiti za praktičnu primenu i obuku u JNA i u ostalim društvenim strukturama za kolektivnu i porodičnu ishranu.

SAVEZNI SEKRETARIJAT ZA NARODNU ODBRANU
INTENDANTSKA UPRAVA
In. Br. 673–2
30. 09. 1982. god.

Na osnovu člana 56. Pravilnika o ishrani u Jugoslovenskoj narodnoj armiji (»Službeni vojni list« br. 28/75, 11/76, 15/77, 12/78, 22/80, 4/81. i 17/82 i tačke 26. Uputstva za izradu i korišćenje vojnostručne literature – IV uprava GŠ JNA in. br. 05/449–1 od 14. IV 1977. godine (IV U–1), propisujem

RECEPTURE
ZA PRIPREMANJE JELA U JUGOSLOVENSKOJ NARODNOJ ARMIJI

koje stupaju na snagu odmah.

1. Recepture za pripremanje jela u Jugoslovenskoj narodnoj armiji koristiti za praktičnu primenu i obuku u Jugoslovenskoj narodnoj armiji.
2. Recepture se mogu koristiti i u ostalim društvenim strukturama za kolektivnu i porodičnu ishranu.
3. Stupanjem na snagu ovih Receptura prestaju da važe Recepture za pripremanje jela u Jugoslovenskoj narodnoj armiji – Intendantska uprava SSNO br. 1110 od 1. VII 1971. godine (InSl-72).

NAČELNIK
pukovnik
Anton Juričić

Predgovor

Dopunjeno izdanje Receptura, koje se ovom prilikom prezentira armijskoj javnosti, plod je rezultata rada stručnih lica i neprekidnih napora intendantske službe u celini da se organizacija i tehnologija ishrane u JNA stalno usavršava i humanizuje.

Autori su ostvarili postavljeni cilj, budući da su izrađene takve recepture koje se mogu primeniti za pripremanje jela u masovnoj i porodičnoj ishrani. Velik broj različito normiranih jela predstavlja značajan preduslov da se mogu sastavljati jelovnici prema hranljivoj i biološkoj vrednosti za razne kategorije ljudi sa različitim fizičkim i psihičkim naporima. To znači da su Recepture podešene prema zahtevima svih tipova pogona ishrane sa različitim tehničko-tehnološkim uslovima rada.

Iz ovih razloga, Recepture treba neposredno da posluže svim licima koja rade na hrani i ishrani, kao osnovno – tehnološko uputstvo za: normiranje namirnica za određeno jelo; preciziranje zapremine jela po jednoj osobi; utvrđivanje osnovnog načina termičke obrade jela i pravilno doziranje jela za serviranje. Svi ovi i drugi činioci treba da doprinesu ujednačavanju optimalne i racionalnije tehnologije i organizacije pripremanja jela. To će, svakako, uticati i na osvajanje novih kulinarskih veština i stručno usavršavanje kuvara. Najzad, imajući u vidu karakter Receptura, njihovu normativnu, tehnološku i metodičku stranu, one treba da se koriste kao nastavni materijal u svim oblicima obuke i usavršavanja intendantskog kadra, posebno onog njihovog dela koji se osposobljava za neposrednu organizaciju i tehnologiju pripremanja hrane u JNA.

S obzirom na to da je koncepcija Receptura armijskoj javnosti poznata zbog dugogodišnje primene, opravdano se može očekivati da će ovo dopunjeno izdanje biti novi doprinos i stimulans neposrednim nosiocima tehnologije i organizacije rada u pogonima ishrane za ulaganje napora na osavremenjavanju i humanizaciji ishrane u JNA, pa i ostalim sferama naše društvene zajednice.

general-major
Anton Juričić

Uvod

Problemima ishrane u celom svetu svakim danom pridaje se sve veći značaj, jer je ishrana u uslovima sve većih ljudskih psihičkih i fizičkih napora od neposrednog značaja za svakog pojedinca i zajednicu.

Svedoci smo stalne modernizacije borbene i druge armijske tehnike, koja nameće novu fizionomiju obuke. To utiče na povećanje psihičkih i fizičkih naprezanja pripadnika JNA. Stoga ishrana u mirnodopskom periodu zaslužuje posebnu pažnju. Mladim ljudima treba, u toku služenja redovnog vojnog roka, obezbediti normalne uslove fizičkog i psihičkog razvitka, s jedne strane, i savlađivanje složene vojne obuke, s druge strane, a to se najsigurnije može postići kvalitetnom i zdravstveno ispravnom ishranom. Da bi se to obezbedilo, neophodno je da se potpuno ostvari osnovni elemenat u sistemu ishrane – tehnologija i organizacija pripremanja i podele jela.

Polazeći od te pretpostavke, bili smo u veoma složenom i delikatnom položaju da utvrdimo takve tehnološke i biološko-zdravstvene projekte koji će obezbediti osnovne uslove za pravilnu i racionalnu vojničku ishranu. U svome radu pošli smo od osnovnih faktora:

– naučnih saznanja u oblasti savremene ishrane, a posebno u pogledu bogatstva, raznolikosti, kvaliteta i valjanosti ishrane;

– perspektive razvoja ishrane u JNA;

– realnih materijalnih mogućnosti i ulaganja u ishranu pripadnika JNA;

– diferenciranog pristupa ishrani pojedinih kategorija ljudi prema njihovim naporima;

– različitih kapaciteta, organizacijskih i tehničko-tehnoloških uslova u pojedinim pogonima ishrane;

– kulinarskih zahteva za sastavljanjem jela i jelovnika;

– postojećih normi pripadanja pojedinih namirnica, itd.

Zasnivajući svoj rad na ovim faktorima, prethodno je proučena određena literatura, inostrana i domaća, a posebno važeći propisi o ishrani u JNA, u pogledu pripadanja namirnica i sa organizacijskih i tehničko-tehnoloških aspekata hrane i ishrane u JNA. Na toj bazi utvrdile su se osnovne recepture, koje su potom eksperimentalno potvrđivane, i to u više navrata, sve s ciljem da se dobije optimalan tehnološki oblik svake recepture. Insistirajući na tehnologiji pripremanja hrane, najpre smo sebi postavili zadatak da sadržaj Receptura bude takav, da se uspešno mogu primenjivati u različitim tehničko-tehnološkim uslovima u pogonima ishrane.

Struktura Receptura. Rezultat našeg rada izložili smo u ovim Recepturama, koje, imaju ovu strukturu:

a) Recepture grupisane po strukturi i srodnosti sa tehnološkim vodičem;
b) Gotova industrijska jela (sterilisana);
c) Sastavljena jela pomoću receptura;
d) Neki praktični saveti i stručni izrazi;
e) Tablica sastava životnih namirnica.

Sadržaj grupisanih receptura po strukturi i srodnosti.

Svaka receptura sadrži sledeće elemente:

– opšte napomene za svaku grupu jela;
– naziv jela;
– približne količine namirnica za svako jelo po jednoj osobi (za neke namirnice je data masa od – do, na primer za šećer od 30 do 40 grama, a neke namirnice su predviđene alternativno, na primer: meso – svinjsko, jagnjeće ili pileće i sl.);
– zapremina ili masa jela;
– sastav hranljivih i zaštitnih materija za svaku namirnicu u jelu i svako jelo;
– tehnološki vodič za termičku obradu jela; i
– pribor za podelu jela.

Približne količine namirnica. Pod približnim količinama podrazumevaju se namirnice onakve kakve se kupe – neočišćene.

Zapremina ili masa jela. Utvrđena je na osnovu dobijenih količina obrađenih namirnica i pripremljenih za termičku obradu, dodavanja vode prilikom termičke obrade i vremena koje je potrebno od završne termičke obrade do podele jela. Stoga o ovim faktorima treba voditi računa da bi se dobila zadovoljavajuća konzistencija i količina jela (da otpaci pri pripremama za termičku obradu budu što manji, da se jelo termički tretira na optimalno povoljnim temperaturama i vremenski onoliko koliko je potrebno, da se dobije zadovoljavajuća konzistencija sa jasno izraženim izgledom namirnica od kojih je jelo sastavljeno i da jelo ne čeka na podelu duže od jednog časa ili najviše 90 minuta).

Sastav hranljivih i zaštitnih materija. Na osnovu naznačenih približnih količina namirnica u recepturama, a pomoću Tablice sastava životnih namirnica, proračunat je sastav hranljivih i zaštitnih materija za svaku recepturu. U recepturama u kojima su za neke namirnice upisane alternativne količine ili alternativne vrste namirnica, alternativno je izračunat i sastav hranljivih i zaštitnih materija i upisan u tabelu onim redosledom kojim su upisane alternativne količine ili vrste namirnica.

Tehnološki vodič.– Za svaku recepturu utvrđen je redosled radnji pri termičkoj obradi namirnica. Ako se postupa prema opisanom redosledu, i priučeni kuvari mogu da pripreme kvalitetno jelo, jer je u vodiču naveden redosled i opis radnji. Sigurno je da u većim pogonima ishrane (preko 200 i više dnevnih obroka), tehnologiju i organizaciju rada (razrađenu na bazi pune podele rada i sistematizacije radnih mesta) treba da vodi stručno lice, jer u takvim objektima nedovoljno stručni ljudi nisu u stanju da organizovano proizvode kvalitetna jela.

Valja imati na umu da je tehnološkim vodičem opisan načelan tehnološki postupak u uslovima obezbeđenih minimalnih tehničkih uslova rada. Ovaj tehnološki postupak se u praksi mora ostvariti ako se želi da proizvede jelo zadovoljavajućeg kvaliteta. Stručni rad i praćenje savremene tehnologije rada, u skladu sa novijim

dostignućima iz oblasti kulinarstva, moraju se stalno usavršavati, a elementi tehnološkog vodiča radi dobijanja kvalitetnijih i ukusnijih jela neprekidno dopunjavati.

U vezi s tim, sigurno je da će se usavršavati i normativni deo prema vrstama i količinama namirnica u skladu sa mogućnostima i potrebama. Predviđeni asortiman namirnica u recepturama ne može se sužavati, jer je to minimum od kojeg zavisi kvalitet pripremljenog jela.

Termička obrada konzerviranih namirnica mora da bude kratkotrajna, uz eventualno pažljivo mešanje, kako ne bi gubile svojstven izgled i kako ne bi postale kašaste. Mesne konzerve uvek treba prethodno podgrejati u limenkama, a potom limenke otvarati i termički dorađivati prema jelu.

Pri prijemu svake nove partije testenine i pirinča probnim kuvanjem treba tačno utvrditi potreban odnos vode i namirnice za kuvanje. Treba imati u vidu da je odnos naveden u recepturama minimalan.

Jela koja se pripremaju od mlevenog mesa kao glavnog ili sporednog nosioca u jelima (faširane šnicle, grčko ćufte, sarma, punjene paprike i sl.) umesto 10% sirovog mesa treba predvideti 10% tekstuiranih sojinih proteina (TSP).

U recepturama je navedeno i približno vreme dokuvavanja za pojedina jela. To takođe treba da služi kao orijentacija, a ne kao pravilo, jer vreme dokuvavanja zavisi od mnogo faktora (vrste termičkog uređaja, jačine toplote i sl.).

GOTOVA INDUSTRIJSKA JELA (STERILISANA)

Industrijska se jela više godina koriste kao dopunski a u izuzetnim slučajevima i redovan izvor ishrane. Stoga je dat asortiman ovih jela sa sastavom hranljivih i zaštitnih materija i opšti postupak za pripremanje i serviranje.

SASTAVLJENA GLAVNA JELA POMOĆU RECEPTURA

Ovakvim se načinom pruža mogućnost korisnicima da lakše i efikasnije sastavljaju jelovnik i plan ishrane. Time je faktički proširen asortiman glavnih jela koji se sastoji od više komponenti iz receptura.

Svi elementi iz kojih se sastoje recepture služe kao pomoć za stručno vođenje tehnologije rada na planiranju i sastavljanju jelovnika, obezbeđenju potrebnih vrsta i podvrsta namirnica i stručnom pripremanju kvalitetnih jela.

Razumljivo je da recepture ne mogu dati sva konkretna rešenja, niti obraditi sve detalje koje praksa nameće. Zato je veoma važno kako će se stručno i organizacijski uskladiti tehnologija sa materijalnim i tehničkim mogućnostima.

Napici

Napici

Napici se daju uz doručak ili uz druge obede.

Pripremaju se od određenih vrsta namirnica.

Prema načinu upotrebe dele se na tople i hladne.

Topli napici su: kafa, kakao, čaj, šerbet, mleko, itd. (a mogu da se koriste i kao rashlađeni).

Hladni napici su: limunada, voćni sokovi, sokovi od povrća, proizvodi od mleka, itd.

Fiziološko dejstvo napitaka se ogleda, uglavnom, u izazivanju osećaja toplote ili osveženja, u odstranjivanju zamora, stvaranju osećanja zadovoljstva, u podsticanju krvnog i nervnog sistema na intenzivniju funkciju i u pomaganju varenja hrane, naročito one koja obiluje mastima i belančevinama.

Kada je jaka zima, topli napici dobro dođu i u toku dana da bi se ljudstvo zagrejalo.

U letnjem periodu korisno je napitke davati rashlađene.

1. – ČAJ PRAVI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Čaj pravi	1	2 (1)		0,14	0,14			4	0,2			0,009	0,06	
Šećer u kristalu	30	484 (116)					29,85							
	40	645 (154)					39,80							
Limun	5	5 (1)		0,03	0,03	0,02	0,30	1			0,001		0,01	1,6
Svega:		**491 (118)**		**0,17**	**0,17**	**0,02**	**30,15**	**5**	**0,2**		**0,001**	**0,009**	**0,07**	**1,6**
		652 (156)		**0,17**	**0,17**	**0,02**	**40,15**	**5**	**0,2**		**0,001**	**0,009**	**0,07**	**1,6**

Ovaj normativ obezbeđuje 3–4 dl čaja.

Cediljke ili platnene kesice ili filter-kesice sa čajem staviti u sud sa ključalom vodom. Isključiti toplotu, poklopiti i ostaviti da odstoji do 5 minuta. Zatim, izvaditi cediljke ili kesice sa čajem, dodati šećer i promešati. Pred podelu dodati ocеđeni sok iz limuna. Čaj deliti vruć (najkasnije 10 minuta posle pripreme) u šolje, kutlačom od 3 ili 4 dl.

Napomena: limun možemo iseći na kriške i deliti uz svaku porciju po jednu krišku.

2. – ČAJ NARODNI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Čaj narodni	3	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Šećer u kristalu	30	484	(116)					29,85							
	40	645	(154)					39,80							
Limun	4	4	(1)		0,02	0,02	0,01	0,24	1			0,001			1,2
	5	5	(1)		0,03	0,03	0,02	0,30	1			0,001		0,01	1,6
Svega:		**488**	**(117)**		**0,02**	**0,02**	**0,01**	**30,09**	**1**			**0,001**			**1,2**
		650	**(155)**		**0,03**	**0,03**	**0,02**	**40,10**	**1**			**0,001**		**0,01**	**1,6**

Ovaj normativ obezbeđuje 3–4 dl čaja.

Cediljke ili platnene kesice sa prebranim čajem staviti u sud sa hladnom vodom, poklopiti i zagrevati. Kada provri kuvati na slaboj vatri do 10 minuta. Isključiti toplotu i izvaditi cediljke ili kesice sa čajem. Dodati šećer i promešati. Pred podelu dodati oceđeni sok limuna.

Čaj deliti vruć (najkasnije 10 minuta posle pripreme) u šolje, kutlačom od 3 ili 4 dl.

Napomena: limun možemo iseći na kriške i deliti uz svaku porciju po jednu krišku.

Ako se upotrebljava mleveni čaj u filter-kesicama treba ga preliti ili staviti u sud sa ključalom vodom da odstoji do 5 minuta, pa produžiti tehnološki proces naveden u recepturi.

Pažnja: ovaj postupak pripremanja čaja važi za sve vrste čajeva u filter-kesicama.

3. – ČAJ ŠIPKOV

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Čaj šipkov	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Šećer u kristalu	30	484	(116)					29,85							
	40	645	(154)					39,80							
Svega:		**484**	**(116)**					**29,85**							
		645	**(154)**					**39,80**							

Ovaj normativ obezbeđuje 3–4 dl čaja.

Cediljke ili platnene kesice sa prebranim čajem staviti u sud sa hladnom vodom poklopiti i zagrevati. Kada provri kuvati na slaboj vatri do 10 minuta. Isključiti toplotu i izvaditi cediljke ili kesice sa čajem. Dodati šećer i promešati.

Čaj deliti vruć (najkasnije 10 minuta posle pripreme) u šolje, kutlačom od 3 ili 4 dl.

4. – ČAJ LIPOV

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Čaj lipov	3	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Šećer u kristalu	30	484	(116)					29,85							
	40	645	(154)					39,80							
Limun	4	4	(1)		0,02	0,02	0,01	0,24	1			0,001			1,2
	5	5	(1)		0,03	0,03	0,02	0,30	1			0,001		0,01	1,6
Svega:		**488**	**(117)**		**0,02**	**0,02**	**0,01**	**30,09**	**1**			**0,001**			**1,2**
		650	**(155)**		**0,03**	**0,03**	**0,02**	**40,10**	**1**			**0,001**		**0,01**	**1,6**

Ovaj normativ obezbeđuje 3–4 dl čaja.
Cediljke ili platnene kesice sa čajem staviti u sud sa ključalom vodom i kuvati oko 5 minuta. Isključiti toplotu, poklopiti i ostaviti da odstoji 5–10 minuta. Zatim izvaditi cediljke ili kesice sa čajem, dodati šećer i promešati. Pred podelu dodati oceđeni sok iz limuna.

Čaj deliti vruć (najkasnije 10 minuta posle pripreme) u šolje, kutlačom od 3 ili 4 dl.

Napomena: limun možemo iseći na kriške i deliti uz svaku porciju po jednu krišku.

5. – ČAJ OD KAMILICE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Čaj od kamilice	2													
Šećer u kristalu	30	484 (116)					29,85							
	40	645 (154)					39,80							
Limun	4	4 (1)		0,02	0,02	0,01	0,24	1			0,001			1,2
	5	5 (1)		0,03	0,03	0,02	0,30	1			0,001		0,01	1,6
Svega:		**488 (117)**		**0,02**	**0,02**	**0,01**	**30,09**	**1**			**0,001**			**1,2**
		650 (155)		**0,03**	**0,03**	**0,02**	**40,10**	**1**			**0,001**		**0,01**	**1,6**

Ovaj normativ obezbeđuje 3–4 dl čaja.

Cediljke ili platnene kesice ili filter-kesice sa čajem staviti u sud sa ključalom vodom. Isključiti toplotu, poklopiti i ostaviti da odstoji 5–10 minuta. Zatim izvaditi cediljke ili kesice sa čajem, dodati šećer i promešati. Pred podelu dodati oceđeni sok iz limuna.

Čaj deliti vruć (najkasnije 10 minuta posle pripreme) u šolje, kutlačom od 3 ili 4 dl.

Napomena: limun možemo iseći na kriške i deliti uz svaku porciju po jednu krišku.

6. – ČAJ – ŠERBET

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Šećer u kristalu	30	484 (116)					29,85							
	40	645 (154)					39,80							
Svega:	**30**	**484 (116)**					**29,85**							
	40	**645 (154)**					**39,80**							

Ovaj normativ obezbeđuje 3–4 dl čaja.
U sud za pripremu napitaka naliti 3–4 dl vode po osobi i zagrejati da proključa.
U pogodnu posudu staviti 1/4 od pripadajuće količine šećera i zagrevati na slaboj vatri uz stalno mešanje dok šećer potpuno karameliše. Karamelisani šećer preliti ključalom vodom u količini koja je potrebna da se karamelisani šećer rastopi. Kada se karamel otopi i proključa, dodati ga u već pripremljenu ključalu vodu. Zatim dodati ostatak šećera, promešati i isključiti toplotu.
Čaj deliti vruć (najkasnije 10 minuta posle pripreme) u šolje, kutlačom od 3 ili 4 dl.

Napomena: ukoliko ima limuna (oko 5 g po osobi) oceditI sok i dodati u čaj pred podelu ili ga iseći na kriške pa deliti uz svaku porciju po jednu krišku.

7. – CRNA KAFA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kafa pržena (mlevena)	6	76	(18)		0,75	0,75	0,92	1,71	8	0,2			0,012	0,6	
Šećer u kristalu	6	97	(23)					5,97							
	8	129	(31)					7,96							
Svega:		173	(41)		0,75	0,75	0,92	7,68	8	0,2			0,012	0,6	
		205	(49)		0,75	0,75	0,92	9,67	8	0,2			0,012	0,6	

Ovaj normativ obezbeđuje 0,6 dl kafe.
U džezvu ili posudu za kafu naliti 0,8 dl vode po osobi i zagrejati da provri. Dodati šećer i kada ponovo provri skinuti sa vatre pa odliti 1/10 vode. Zatim dodati kafu, promešati i vratiti na vatru da provri. Voditi računa da kafa ne iskipi.
Provrelu kafu preliti sa ranije odlivenom vodom i sipati u šoljice, vodeći računa da u svakoj bude podjednak sadržaj pene.

Napomena: kafa se može pripremiti tako da se u džezvu ili posudu za kafu stavi šećer i kafa, malo zagreje, prelije ključalom vodom i ostavi da provri vodeći računa da ne iskipi.

Kafa se može pripremati i bez ukuvavanja šećera, u kom slučaju se šećer posebno servira uz kafu.

8. – CRNA KAFA – SUROGAT

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kafa surogat	3	11 (3)		0,36	0,36		0,33	4	0,2					
	4	15 (4)		0,48	0,48		0,44	6	0,2					
Šećer u kristalu	30	484 (116)					29,85							
	40	645 (154)					39,80							
Svega:		**495 (119)**		**0,36**	**0,36**		**30,18**	**4**	**0,2**					
		660 (158)		**0,48**	**0,48**		**40,24**	**6**	**0,2**					

Ovaj normativ obezbeđuje 3 ili 4 dl kafe.

U hladnu vodu staviti kafu surogat, dobro izmešati i ostaviti da provri. Potom kuvati još 3–5 minuta isključiti toplotu, poprskati hladnom vodom i ostaviti da se taloži do 15 minuta. Zatim kafu ocediti, dodati šećer i pomešati.

Kafu deliti vruću (najkasnije 10 minuta posle pripreme) u šolje, kutlačom od 3 ili 4 dl.

9. – BELA KAFA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST kJ (Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g – Belančevine: Animalne	Belančevine: Biljne	Belančevine: Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg – Mineralni sastojci: Ca	Mineralni sastojci: Fe	Vitamini: A (u IJ)	Vitamini: B1	Vitamini: B2	Vitamini: Niacin	Vitamini: C
Mleko sveže	2,5 dl	700 (168)	8,50		8,50	9,00	12,00	298	0,3	240	0,100	0,450	0,25	2,5
	3 dl	840 (201)	10,20		10,20	10,80	14,40	357	0,3	288	0,120	0,540	0,30	3,0
Šećer u kristalu	30	484 (116)					29,85							
	40	645 (154)					39,80							
Kafa surogat (25% cikorije i 75% drugog kafenog surogata)	2	8 (2)		0,24	0,24		0,22	3	0,1					
Svega:		**1192 (286)**	**8,50**	**0,24**	**8,74**	**9,00**	**42,07**	**301**	**0,4**	**240**	**0,100**	**0,450**	**0,25**	**2,5**
		1493 (357)	**10,20**	**0,24**	**10,44**	**10,80**	**54,42**	**360**	**0,4**	**288**	**0,120**	**0,540**	**0,30**	**3,0**

Ovaj normativ obezbeđuje 3–4 dl bele kafe.

U sud za pripremanje napitaka naliti mleko i ostaviti da provri.

U drugi sud za pripremu napitaka naliti 1 dl vode po osobi i odmah u hladnu vodu staviti kafu surogat, dobro izmešati i ostaviti da provri. Kuvati još 5 minuta, isključiti toplotu, poprskati hladnom vodom i ostaviti da se taloži do 15 minuta. Zatim kafu ocediti i sipati u sud sa prokuvanim mlekom, dodati šećer, dobro promešati pa isključiti toplotu.

Belu kafu deliti vruću (najkasnije 10 minuta posle pripreme) u šolje, kutlačom od 3 ili 4 dl.

Napomena: ako se za belu faku umesto svežeg mleka upotrebljava mleko u prahu, postupa se na sledeći način:

mleko u prahu prosejati, zatim ga razmutiti u hladnoj vodi u odnosu 1:1 i to na taj način što se mleko sipa u hladnu vodu postepeno uz stalno mešanje sve dok se ne uspe cela količina mleka. U dobijenu ujednačenu gustu masu doliti još hladne vode tako da odnos mleka i vode bude 1:3, nakon čega masu ponovo izmešati pa sipati u proključalu vodu, s tim da ukupan odnos mleka u prahu i vode bude 1:8. Posle sjedinjavanja razmućenog mleka i ključale vode sačekati da ponovo provri, isključiti toplotu i odložiti do dalje upotrebe.

Pažnja: ovaj postupak sa mlekom u prahu važi za sve slučajeve kada ga upotrebljavamo kao zamenu za sveže mleko.

10. – BELA KAFA SA DVOPEKOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Mleko sveže	3 dl	840 (201)	10,20	–	10,20	10,80	14,40	357	0,3	288	0,120	0,540	0,30	3,0
Šećer u kristalu	30	484 (116)					29,85							
	40	645 (154)					39,80							
Kafa surogat (25% cikorije i 75% drugog kafenog surogata)	3	11 (3)		0,36	0,36		0,33	4	0,2					
Dvopek	50	766 (183)	–	5,30	5,30	0,15	38,95	8	0,5		0,065	0,020	0,55	
Svega:		**2101 (503)**	**10,20**	**5,66**	**15,86**	**10,95**	**83,53**	**369**	**1,0**	**288**	**0,185**	**0,560**	**0,85**	**3,0**
		2262 (541)	**10,20**	**5,66**	**15,86**	**10,95**	**93,48**	**369**	**1,0**	**288**	**0,185**	**0,560**	**0,85**	**3,0**

Ovaj normativ obezbeđuje 5 dl bele kafe sa dvopekom.
Bela kafa se priprema u svemu kao što je to navedeno u recepturi br. 9. Dok se priprema bela kafa, pripadajuću količinu dvopeka izlomiti u sitne komade. Izlomljeni dvopek dodati u pripremljenu kafu, sačekati da sve zajedno proključa, isključiti toplotu i ostaviti da odstoji u poklopljenom sudu 10 minuta. Belu kafu sa dvopekom deliti vruću (najkasnije 10 minuta posle pripreme) kutlačom od 5 dl.

11. – KARAMEL – KAFA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Mleko sveže	3 dl	840 (201)	10,20		10,20	10,80	14,40	357	0,3	288	0,120	0,540	0,30	3,0
Šećer u kristalu	30	484 (116)					29,85							
	40	645 (154)					39,80							
Svega:		**1324 (317)**	**10,20**		**10,20**	**10,80**	**44,25**	**357**	**0,3**	**288**	**0,120**	**0,540**	**0,30**	**3,0**
		1485 (355)	**10,20**		**10,20**	**10,80**	**54,20**	**357**	**0,3**	**288**	**0,120**	**0,540**	**0,30**	**3,0**

Ovaj normativ obezbeđuje 3 dl karamel-kafe.
U sud za pripremu napitaka naliti mleko i ostaviti da provri. U pogodnu posudu staviti 1/4 od pripadajuće količine šećera i zagrevati na slaboj vatri uz stalno mešanje dok šećer potpuno karameliše. Karamelisani šećer preliti ključalim mlekom u količini koja je potreba da se karamelisani šećer rastopi. Kada se karamel otopi i proključa, dodati ga u već pripremljeno ključalo mleko. Zatim dodati ostatak šećera, promešati pa isključiti toplotu. Karamel–kafu deliti vruću (najkasnije 10 minuta posle pripreme) u šolje, kutlačom od 3 dl.

12. – ČOKOLADNO MLEKO

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Mleko sveže	2,5 dl	700	(168)	8,50		8,50	9,00	12,00	298	0,3	240	0,100	0,450	0,25	2,5
Čokolada za kuvanje	10	223	(53)		0,65	0,65	2,75	6,15	10	0,4	6	0,007	0,024	0.11	
Šećer u kristalu	10	161	(38)					9,95							
Svega:		**1084**	**(259)**	**8,50**	**0,65**	**9,15**	**11,75**	**28,10**	**308**	**0,7**	**246**	**0,107**	**0,474**	**0,36**	**2,5**

Ovaj normativ obezbeđuje 2,5 dl čokoladnog mleka.
Posudu sa izlomljenom čokoladom staviti na vodu koja vri i uz povremeno mešanje čokoladu rastopiti. Rastopljenu čokoladu izmešati sa mlekom, zašećeriti, pa dobijenu masu skuvati. Čokoladno mleko deliti toplo ili ohlađeno u šolje, kutlačom od 2,5 dl.

13. – KAKAO SA MLEKOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Mleko sveže	3 dl	840 (201)	10,20		10,20	10,80	14,40	357	0,3	288	0,120	0,540	0,30	3,0
Kakao u prahu	4	49 (12)		0,32	0,32	0,95	0,38	5	0,5	1	0,005	0,015	0,42	
	5	61 (15)		0,40	0,40	1,19	0,47	6	0,6	1	0,006	0,019	0,52	
Šećer u kristalu	30	484 (116)					29,85							
	40	645 (154)					39,80							
Svega:		**1373 (329)**	**10,20**	**0,32**	**10,52**	**11,75**	**44,63**	**362**	**0,8**	**289**	**0,125**	**0,555**	**0,72**	**3,0**
		1546 (370)	**10,20**	**0,40**	**10,60**	**11,99**	**54,67**	**363**	**0,9**	**289**	**0,126**	**0,559**	**0,82**	**3,0**

Ovaj normativ obezbeđuje 3 dl kakaoa.

Mleko naliti u sud i ostaviti da provri.

U međuvremenu razmutiti kakao-prah u hladnoj vodi u odnosu 1:2, a zatim 1:4. Kada mleko provri dodati razmućeni kakao-prah i šećer, dobro promešati, prokuvati pa isključiti toplotu.

Kakao deliti vruć (najkasnije 10 minuta posle pripreme) u šolje, kutlačom od 3 dl.

Napomena: umesto kakaoa u prahu i šećera u kristalu može se upotrebiti kakao-instant (kakao 24%, šećer 75% i dodaci 1%) mase 30 g odnosno 40 g. Kakao-instant razmutiti u ključalom mleku i deliti u šolje kutlačom od 3 dl.

14. – KAKAO MLEKO OD INSTANTA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kakao instant sa obranim mlekom (šećer 52%, mleko obrano u prahu 32%, kakao 15% i dodaci 1%).	31,25	473	(113)	3,93	–	3,93	1,22	21,8	137	0,6	5	0,040	0,213	0,59	0,6
	37,50	568	(136)	4,72	–	4,72	1,46	26,17	164	0,7	6	0,048	0,255	0,71	0,8

Ovaj normativ obezbeđuje 2,5–3 dl kakao-mleka.
Kakao-instant sa obranim mlekom razmutiti u hladnoj ili toploj vodi i deliti u šolje kutlačom od 2,5 ili 3 dl.

15. – KISELO MLEKO I JOGURT

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Mleko sveže	2,5 dl	700 (168)	8,50		8,50	9,00	12,00	298	0,3	240	0,100	0,450	0,25	2,5
Maja – kiselo mleko ili	0,1 dl	27 (6)	0,33		0,33	0,33	0,42				0,005	0,020	0,01	
Maja – jogurt	0,1 dl	22 (5)	0,33		0,33	0,31	0,27	13			0,005	0,020	0,01	
Svega: kiselo mleko		**727 (174)**	**8,83**		**8,83**	**9,33**	**12,42**	**298**	**0,3**	**240**	**0,105**	**0,470**	**0,26**	**2,5**
Svega: jogurt		**722 (173)**	**8,83**		**8,83**	**9,31**	**12,27**	**311**	**0,3**	**240**	**0,105**	**0,470**	**0,26**	**2,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2,5 dl kiselog mleka ili jogurta. Mleko kuvati nešto duže od uobičajenog postupka (oko 10 minuta) uz povremeno mešanje da se na površini ne uhvati skrama. Zatim mleko ohladiti na oko 36°C, dodati maju, dobro izmešati, poklopiti i ostaviti da fermentira oko 6 časova, s tim da temperatura prostorije ne sme biti niža od 20°C. Kiselo mleko ili jogurt svesti na temperaturu 14–18°C, pa deliti u šolje kutlačom od 2,5 dl.

Jogurt pre podele dobro izmešati.

16. – LIMUNADA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Limun sveži	30	31	(7)		0,15	0,15	0,09	1,77	7	0,1		0,006		0,03	9,3
Šećer u kristalu	20	322	(77)					19,90							
Svega:		**353**	**(84)**		**0,15**	**0,15**	**0,09**	**21,67**	**7**	**0,1**		**0,006**		**0,03**	**9,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2 dl limunade.

U sud za pripremu limunade naliti oko 1,8 dl hladne vode po osobi, dodati šećer i mešati dok se šećer rastopi. Zatim dodati oceđeni sok iz limuna, promešati i deliti u čaše od 2 dl.

Ulošci, supe i čorbe

ULOŠCI, SUPE I ČORBE

Ulošci se stavljaju u supu – čorbu da bi ove bile hranljivije i ukusnije. Ulošci mogu biti:

a) gotovi: sitna testenina (fideline, tarana, zvezdice, grkljančići, pužići, rezanci i sl.), pirinač, griz, povrće i sl.;

b) posebno izrađeni: razna testa (noklice, prženi grašak, knedle i sl.), knedle od džigerice i mesa, prženi ili osušeni hleb i sl.

Supe se dobijaju iskuvavanjem mesa i kostiju sa korenastim povrćem (zelen) i ne zapržavaju se. Uloga im je da svojim ukusom otvaraju apetit i da podstiču varenje.

Normativ supe je oko 2,5 do 3 dl po jednoj osobi.

Glavno pravilo za pripremanje supa je: da se kuvaju na tihoj vatri najmanje 3–4 časa, a po mogućnosti i duže.

U toku prokuvavanja supe ne treba skidati penu, jer ona sadrži belančevine i masti.

Čorbe se dobijaju posebnim tehnološkim procesom, ili dodavanjem veće količine uloška u supu i zapržavanjem.

Čorbe imaju istu ulogu kao i supe, ali su hranljivije jer sadrže više hranljivih sastojaka. Mogu da se pripremaju od mesa i povrća, ili samo od mesa, ili samo od povrća. Nadalje, mogu da se zapržavaju ili začinjavaju. Čorve delimo na: BELE, tzv. krem-čorbe, i OBIČNE, zapržene čorbe.

Ukus i hranljivost čorbi mogu da se poboljšaju i dodavanjem fonda ili temeljca od iskuvanih kostiju, industrijskih koncentrata od mesa, mleka, vrhnja (pavlake), jaja, mirisnog bilja, zeleni, a u ponekim slučajevima i dodavanjem vitaminiziranog svežeg ili sušenog kvasca.

Pri sastavljanju jelovnika mora da se vodi računa o tome da čorbe treba da se razlikuju od ostalih jela ne samo po svom sadržaju već i po boji i ukusu. Na primer: bele čorbe ne predviđati uz jela koja se služe uz bele sosove ili umokce. Zapržene čorbe ne predviđati uz gulaše. Paradajz-čorba nije preporučljiva uz paprikaše zbog sličnosti boje. Iz istih razloga ne preporučuje se čorba od graška ili spanaća uz jelo od graška ili spanaća, ili čorba od krompira uz musaku od krompira, a takođe nije preporučljiva čorba sa testeninom uz jelo od testenine, itd.

17. – KNEDLE OD GRIZA PŠENIČNOG

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Griz pšenični	10	152	(36)		1,09	1,09	0,11	7,55	2	0,1		0,013	0,004	0,11	
Mast svinjska ili margarin	5	189	(45)				5,00								
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,50	0,03	3	0,1	51	0,004	0,012	0,01	
Peršunov list	0,2							0,01							
So po ukusu															
Svega:		**371**	**(88)**	**0,57**	**1,09**	**1,66**	**5,61**	**7,59**	**5**	**0,2**	**51**	**0,017**	**0,016**	**0,12**	

U pogodnoj posudi ulupati penasto pripadajuću količinu svinjske masti ili margarina. Zatim dodati žumanca i sve zajedno umutiti dok se ne dobije ujednačena masa. U ovu masu dodati prosejani pšenični griz, sitno seckani peršunov list, so po ukusu i na kraju čvrstu penu od belanaca, prethodno ulupanu u posebnom sudu. Sve zajedno lagano mešati dok se dobije ujednačena masa. Zatim masu staviti u hladnjak, ili na hladno mesto, da odleži 30–60 minuta.

Masu polako premesiti, a zatim kašikom formirati knedle i stavljati ih u supu koja polagano vri. Kuvanje knedli traje 10 minuta od stavljanja zadnje knedle. Isključiti toplotu i ostaviti da stoji u poklopljenom sudu 10 minuta pre podele.

18. – KNEDLE OD BRAŠNA PŠENIČNOG

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno pšenično tip »500«	10	152	(36)		1,05	1,05	0,10	7,55	2	0,1		0,100	0,004	0,11	
Mast svinjska ili margarin	6	226	(54)				6,00								
Jaja sveža	0,2 k	60	(14)	1,14		1,14	1,01	0,06	6	0,2	101	0,009	0,025	0,02	
Peršunov list	0,2							0,01							
So po ukusu															
Svega:		**438**	**(104)**	**1,14**	**1,05**	**2,19**	**7,11**	**7,62**	**8**	**0,3**	**101**	**0,109**	**0,029**	**0,13**	

Knedle od brašna izrađuju se po istom postupku kao i knedle od griza pšeničnog (videti recepturu br. 17)

19. – KNEDLE OD INSTANT KUKURUZNOG BRAŠNA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno kukuruzno instant	10	151 (36)		0,84	0,84	0,07	7,85		0,8	15	0,013	0,006	0,05	
Jaja sveža	0,2 k	60 (14)	1,14		1,14	1,01	0,06	6	0,2	101	0,009	0,025	0,02	
Peršunov list	0,3	1					0,01							
So po ukusu														
Svega:		212 (50)	1,14	0,84	1,98	1,08	7,92	6	1,0	116	0,022	0,031	0,07	

U pogodnoj posudi ulupati čvrstu penu od belanaca, zatim posoliti po ukusu, dodati žumanca pa polako umešati brašno kukuruzno instant i seckani peršunov list, da se dobije ujednačeno mekše testo.

Testo ostaviti da stoji 3–5 minuta a zatim kašikom formirati knedle i stavljati ih u supu koja polagano vri. Kuvanje knędli traje 3–5 minuta od stavljanja zadnje knedle. Isključiti toplotu i ostaviti da stoji u poklopljenom sudu oko 10 minuta pre podele.

20. – KNEDLE OD KROMPIRA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	20	59	(14)		0,34	0,34	0,02	3,20	1	0,1		0,016	0,006	0,24	1,6
Brašno pšenično tip »500«	10	152	(36)		1,05	1,05	0,10	7,55	2	0,1		0,100	0,004	0,11	
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,50	0,03	3	0,1	51	0,004	0,012	0,01	
Peršunov list	0,2							0,01							
So po ukusu															
Svega:		**241**	**(57)**	**0,57**	**1,39**	**1,96**	**0,62**	**10,79**	**6**	**0,3**	**51**	**0,120**	**0,022**	**0,36**	**1,6**

Krompir skuvan u ljusci, oljuštiti i propasirati, ili samleti na mašini za mlevenje mesa. Dodati prosejano brašno, jaja, so i sitno seckani peršunov list. Sve zajedno zamesiti tako da se dobije ujednačeno testo. Testo odmah po zamesivanju uvaljati u valjkaste oblike prečnika najviše 1–2 sm. Uvaljano testo seći nožem dužine oko 3 sm, koje rukom formirati u knedle i odmah ih stavljati u ključalu supu. Knedle se kuvaju 10–15 minuta od stavljanja zadnje knedle, posle čega se isključi toplota, poklopi i sačeka da odstoji 10–15 minuta.

21. – KNEDLE OD DŽIGERICE (JETRE)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE		MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Jetra goveđa-juneća i slezina		8	41	(10)	1,49		1,49	0,30	0,30	1	0,7		0,022	0,184	1,28	2,2
Griz pšenični ili prezla		8	122	(29)		0,87	0,87	0,09	6,04	1	0,1		0,010	0,003	0,09	
Brašno pšenično tip»500«		2	30	(7)		0,21	0,21	0,02	1,51				0,020	0,001	0,02	
Peršunov list		0,2							0,01							
Jaja sveža		0,2 k	60	(14)	1,14		1,14	1,01	0,06	6	0,2	101	0,009	0,025	0,02	
Luk beli sveži		0,2	1			0,01	0,01		0,05							
Mast svinjska ili		5	189	(45)				5,00								
Margarin		5	151	(36)	0,03		0,03	4,05	0,02	1		225				
So po ukusu																
Svega:	sa mašću		443	(105)	2,63	1,09	3,72	6,42	7,97	8	1,0	101	0,061	0,213	1,41	2,2
	sa margarinom		405	(96)	2,66	1,09	3,75	5,47	7,99	9	1,0	326	0,061	0,213	1,41	2,2

U pogodnom sudu ulupati penasto pripadajuću količinu masti ili margarina. Zatim dodati žumanca i sve zajedno mutiti dok se dobije ujednačena masa. U ovu masu dodati samlevenu jetru i slezinu, prosejani pšenični griz ili prezlu, prosejano brašno, sitno seckani beli luk i peršunov list, so po ukusu i na kraju čvrstu penu od belanaca. Sve zajedno polako mešati varjačom dok se ne dobije ujednačena masa. Masu zatim staviti u hladnjak da odleži 30–60 minuta.

Posle toga masu polako premesiti, formirati knedle kašikom i stavljati ih u supu koja polagano vri. Knedle se kuvaju 10 minuta od stavljanja zadnje knedle. Isključiti toplotu i ostaviti da odstoje u poklopljenom sudu 10–15 minuta.

22. – NOKLICE – KAPANCI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Ani-malne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno pšenično tip »500«	15	228 (54)		1,58	1,58	0,15	11,32	3	0,1		0,150	0,006	0,16	
Jaja sveža	0,1 k	30 (7)	0,57		0,57	0,50	0,03	3	0,1	51	0,004	0,012	0,01	
So po ukusu														
Svega:		258 (61)	0,57	1,58	2,15	0,65	11,35	6	0,2	51	0,154	0,018	0,17	

U pogodnom sudu cela jaja umutiti penasto. Dodati vodu i so i sve dobro promešati. Zatim dodati prosejano brašno pa sve dobro umutiti, da ne bude grudvica. (Vode se dodaje 0,07 dl po osobi).

Nad sudom u kome vri supa postaviti veću cediljku (đevđir) i kroz ovu čistom rukom protisnuti pripremljenu masu. Supa mora stalno da ključa, sve dok se cela masa ne protisne. Kuvanje traje najmanje 10 minuta.

Namopena: ako pripremljenu masu protiskujemo kroz cediljku (đevđir) u vrelu duboku masnoću i pržimo da blago porumeni, dobije se tzv. »prženi grašak«. »Prženi grašak« se vadi iz vrele masnoće francuskom kašikom i odlaže u poseban sud do upotrebe. Dodaje se kao uložak supi na dva načina i to: da se cela količina doda u supu koja je skinuta sa vatre ili da se pri deobi supe dodaje kao uložak u svaki tanjir posebno.

23. – SUŠENI HLEB

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Hleb pšenični polubeli	20	197	(47)		1,50	1,50	0,08	9,80	2	0,2				0,36	
	30	295	(70)		2,25	2,25	0,12	14,70	3	0,3				0,54	
Mast ili ulje	2	75	(18)				2,00								
Svega:		272	(65)		1,50	1,50	2,08	9,80	2	0,2				0,36	
		370	(88)		2,25	2,25	2,12	14,70	3	0,3				0,54	

Ovaj normativ obezbeđuje 15–20 g sušenog hleba.

Hleb sa korom iseći na ujednačene kockice. Zatim ga staviti u podmazane plehove u tankom sloju i prosušiti u zagrejanim pećnicama, vodeći računa da hleb ne izgori. Osušeni hleb se obično upotrebljava kao uložak za čorbe. Dodaje se čorbama na dva načina i to: da se cela količina doda u čorbu koja je skinuta sa vatre, ili da se pri deobi čorbe dodaje kao uložak u svaki tanjir posebno.

Napomena: hleb se može propržiti u masnoći da blago porumeni i tako će, nesumnjivo, biti ukusniji. Upotrebljava se na isti način kao što je u recepturi navedeno.

24. – GOVEĐA SUPA OD KOSTIJU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kosti goveđe	30	160	(38)	0,15		0,15	4,05								
	40	213	(51)	0,20		0,20	5,40								
Koncentrat za supu	1	17	(4)	0,17		0,17	0,19	0,39	1			0,012	0,006	0,08	
Luk crni sveži	2	3	(1)		0,03	0,03		0,17	1		1	0,001	0,001		0,2
Mrkva sveža	5	8	(2)		0,05	0,05	0,01	0,41	2		92	0,003	0,002	0,03	0,3
Peršunov koren i list	3	6	(1)		0,03	0,03	0,01	0,13	1			0,001	0,002		0,4
Celerov koren i list	2	1			0,02	0,02		0,05	1			0,001	0,001	0,01	0,1
Mast ili ulje	1	37	(9)				1,00								
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**233**	**(55)**	**0,32**	**0,14**	**0,46**	**5,27**	**1,22**	**6**		**93**	**0,348**	**0,346**	**0,12**	**1,0**
		286	**(68)**	**0,37**	**0,14**	**0,51**	**6,62**	**1,22**	**6**		**93**	**0,348**	**0,346**	**0,12**	**1,0**
Uložak za supu – testenina	8	123	(29)		0,88	0,88	0,09	6,10	1	0,1		0,010	0,003	0,09	
Uložak za supu – pirinač	8	120	(29)		0,60	0,60	0,14	6,14	1	0,1		0,026	0,004	0,37	

VRSTA NAMIRNICE		MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Ukupno:	sa testeninom		356	(84)	0,32	1,02	1,34	5,36	7,32	7	0,1	93	0,358	0,349	0,21	1,0
			409	(97)	0,37	1,02	1,39	6,71	7,32	7	0,1	93	0,358	0,349	0,21	1,0
	sa pirinčom		353	(84)	0,32	0,74	1,06	5,41	7,36	7	0,1	93	0,374	0,350	0,49	1,0
			406	(97)	0,37	0,74	1,11	6,76	7,36	7	0,1	93	0,374	0,350	0,49	1,0

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2,5 dl supe.

Kosti pretesterisati i rascepiti po dužini.

U hladnu vodu staviti kosti, komade loja i delove mesa koji nisu pogodni za pripremanje glavnog jela i ostaviti ih da se kuvaju na tihoj vatri. Posle 2 časa kuvanja u supu dodati:

– crni luk u ljusci, rasečen na dva ili tri dela i zapečen na štednjaku;

– svežu mrkvu, očišćenu i po dužini isečenu, i to 4/5 od pripadajuće količine;

– peršunov i celerov koren, očišćen i po dužini isečen;

– biber u zrnu, i to 1/3 od pripadajuće količine.

Posle dodavanja povrća i bibera, supu kuvati na tihoj vatri još najmanje 1,5–2 časa. Nakon toga isključiti toplotu. Supu poprskati sa malo hladne vode i ostaviti da odstoji do 10 minuta.

Sa površine supe kutlačom skinuti masnoću u posudu u koju će se cediti supa. Zatim je proceditl i ponovo staviti da provri. Po potrebi doliti tople vode, tako da se dobije 2,5 dl supe po osobi.

Kuvano korenasto povrće iseći na kockice i vratiti u supu.

Sa kostiju skinuti meso i povaditi srž, sve sitno iseckati i takođe vratiti u supu.

U međuvremenu ostatak sveže mrkve (1/5) izrendisati i pržiti u masnoći dok ne dobije zlatnožutu boju, pa dodati u provrelu supu. Potom dodati i koncentrat za supu, dodatak jelima, uložak i so. Sve zajedno kuvati dok se uložak skuva.

Na kraju, dodati sitno seckani peršunov list, samleveni biber, po potrebi dosoliti pa isključiti toplotu.

Supa se deli kutlačom od 2,5 dl.

25. – PILEĆA SUPA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso živinsko-pileće	30	188	(45)	4,56		4,56	2,85		3	0,3	90	0,024	0,036	1,83	
Koncentrat za supu	1	17	(4)	0,17		0,17	0,19	0,39	1			0,012	0,006	0,08	
Luk crni sveži	2	3	(1)		0,03	0,03		0,17	1		1	0,001	0,001		0,2
Mrkva sveža	5	8	(2)		0,05	0,05	0,01	0,41	2		92	0,003	0,002	0,03	0,3
Peršunov koren i list	3	6	(1)		0,03	0,03	0,01	0,13	1			0,001	0,002		0,4
Celerov koren i list	2	1			0,02	0,02		0,05	1			0,001	0,001	0,01	0,1
Mast ili ulje	1	37	(9)				1,00								
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**261**	**(62)**	**4,73**	**0,14**	**4,87**	**4,07**	**1,22**	**9**	**0,3**	**183**	**0,372**	**0,378**	**1,95**	**1,0**
Uložak za supu – testenina	8	123	(29)		0,88	0,88	0,09	6,10	1	0,1		0,010	0,003	0,09	
Uložak za supu – pirinač	8	120	(29)		0,60	0,60	0,14	6,14	1	0,1		0,026	0,004	0,37	
Ukupno: sa testeninom		**384**	**(91)**	**4,73**	**1,02**	**5,75**	**4,16**	**7,32**	**10**	**0,4**	**183**	**0,382**	**0,381**	**2,04**	**1,0**
Ukupno: sa pirinčom		**381**	**(91)**	**4,73**	**0,74**	**5,47**	**4,21**	**7,36**	**10**	**0,4**	**183**	**0,398**	**0,382**	**2,32**	**1,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2,5 dl supe.

Pileća supa se priprema po istom postupku kao i goveđa supa od kostiju (videti recepturu br. 24), s tim što se u hladnu vodu stavljaju zajedno meso, korenasto povrće i biber u zrnu.

26. – SUPA OD KONCENTRATA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Koncentrat za supu	5	83	(19)	0,87		0,87	0,96	1,94	5	0,1		0,059	0,030	0,39	0,2
Uložak za supu – testenina (ukoliko nije kompletiran u pakovanju)	8	123	(29)		0,88	0,88	0,09	6,10	1	0,1		0,010	0,003	0,09	
So po ukusu															
Svega:		**206**	**(48)**	**0,87**	**0,88**	**1,75**	**1,05**	**8,04**	**6**	**0,2**		**0,069**	**0,033**	**0,48**	**0,2**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2,5 dl supe.

U ključalu vodu staviti koncentrat i promešati da se rastvori. Dodati uložak, ponovo promešati i kuvati dok se uložak skuva.

Po potrebi na kraju dosoliti pa isključiti toplotu.

Deli se kutlačom od 2,5 dl.

Napomena: postoje koncentrati za supu kojima je dodat uložak (najčešće sitna testenina). Ove supe se pripremaju na isti način kao što je već navedeno, s tim što se u ključalu vodu zajedno stavljaju koncentrati i uložak.

Sve vrste koncentrata za supu sadrže i začine potrebne za dobijanje kvalitetne supe.

Koncentrata za supu ima više vrsta, zavisno od mesa i ostalih artikala koji su upotrebljeni.

27. – SUPA OD GOVEĐEG REPA (KONCENTRAT)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Koncentrat za supu od goveđeg repa	18	120 (29)	2,11	0,01	2,12	2,51	0,26	1	0,1		5,948	5,955	0,18	3,6

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2,5 dl supe.

U mlaku vodu staviti koncentrat i mešati dok supa provri vodeći računa da ne iskipi. Kuvati na laganoj vatri 8–10 minuta uz povremeno mešanje.

Deli se kutlačom od 2,5 dl.

28. – PROLETNJA SUPA (KONCENTRAT)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Koncentrat za proletnju supu	8	63	(15)		0,22	0,22	1,00	1,34	12	0,2	229	2,653	2,655	0,13	1,8
Testenina za proletnju supu	6	96	(23)	0,10	0,66	0,76	0,20	4,39	1	0,1	12	0,012	0,006	0,14	
Svega:		**159**	**(38)**	**0,10**	**0,88**	**0,98**	**1,20**	**5,73**	**13**	**0,3**	**241**	**2,665**	**2,661**	**0,27**	**1,8**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2,5 dl supe.

U ključalu vodu staviti koncentrat i testeninu i povremeno promešati dok supa provri. Kuvati na laganoj vatri oko 10 minuta uz povremeno mešanje.

Deli se kutlačom od 2,5 dl.

29. – FRANCUSKA SUPA (KONCENTRAT)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Koncentrat za francusku supu sa testeninom	16	225	(54)	1,53	1,03	2,56	1,70	6,84	8	0,4	131	5,307	5,311	0,43	3,3

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2,5 dl supe.
U ključalu vodu staviti koncentrat za francusku supu sa testeninom i mešati dok supa provri, vodeći računa da ne iskipi.

Kuvati na laganoj vatri 20 minuta uz povremeno mešanje.
Deli se kutlačom od 2,5 dl.

30. – BEČKA SUPA SA JETRENIM OKRUGLICAMA (KONCENTRAT)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Koncentrat za bečku supu sa testeninom	13	131	(32)	0,47	0,58	1,05	1,24	3,89	1	0,1	12	5,952	5,946	0,14	3,6
Jetrene okruglice	5	83	(20)	3,01		3,01	0,60	0,60	2	1,4		0,045	0,372	2,59	4,5
Svega:		**214**	**(52)**	**3,48**	**0,58**	**4,06**	**1,84**	**4,49**	**3**	**1,5**	**12**	**5,997**	**6,318**	**2,73**	**8,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2,5 dl supe.

U ključalu vodu staviti koncentrat za bečku supu sa testeninom i jetrene okruglice i mešati dok supa provri, vodeći računa da ne iskipi. Kuvati na laganoj vatri 15 minuta uz povremeno mešanje.

Deli se kutlačom od 2,5 dl.

31. – MINESTRONE SUPA (KONCENTRAT)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Koncentrat za minestrone supu	14	101	(24)	0,70	0,50	1,20	0,78	3,01	25	0,4	521	4,650	4,653	0,31	3,7
Testenina za minestrone supu	6	96	(23)	0,10	0,66	0,76	0,20	4,39	1	0,1	12	0,012	0,007	0,14	
Svega:		**197**	**(47)**	**0,80**	**1,16**	**1,96**	**0,98**	**7,40**	**26**	**0,5**	**533**	**4,662**	**4,660**	**0,45**	**3,7**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2,5 dl supe.

U mlaku vodu staviti koncentrat i testeninu i mešati dok supa provri, vodeći računa da ne iskipi. Kuvati na laganoj vatri 15 minuta uz povremeno mešanje.

Deli se kutlačom od 2,5 dl.

32. – PRAŠKA SUPA OD KROMPIRA (KONCENTRAT)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Koncentrat za prašku supu od krompira	23	183	(44)		0,69	0,69	1,91	6,62	4	0,4		7,639	7,609	0,74	4,6

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2,5 dl supe.

U mlaku vodu staviti koncentrat i mešati dok supa provri, vodeći računa da ne iskipi. Kuvati na laganoj vatri 10 minuta uz povremeno mešanje.

Deli se kutlačom od 2,5 dl.

33. – PARADAJZ–ČORBA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28 do 30%)	9	14	(3)		0,16	0,16	0,04	0,65	1	0,1	169	0,008	0,006	0,16	2,5
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Krupica-griz pšenični	10	152	(36)		1,09	1,09	0,11	7,55	2	0,1		0,013	0,004	0,11	
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Šećer kristal	1	16	(4)					1,00							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		415	(98)		1,60	1,60	5,24	11,35	12	0,4	512	0,364	0,356	0,39	4,7

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

U vrelu masnoću dodati crni luk, mrkvu, peršunov i celerov koren, sve isečeno na kolutove ili izrendisano i propržiti da sve blago porumeni. Zatim dodati papriku u prahu, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju toliko da ogrizne i kuvati dok povrće potpuno omekša. Kada povrće omekša, propasirati ga i staviti u kazane ili posude u kojima će se spremati čorba. U propasirano povrće dodati koncentrovani sok od paradajza i malo prodinstati. Zatim naliti toplu vodu ili fond od kostiju, tako da se dobije količina od 3 dl po osobi. Posoliti i dodati dodatak jelima i sačekati da prokuva. Potom dodati griz, kuvati 20–30 minuta, pa isključiti toplotu. Dodati sitno seckani peršunov i celerov list, samleveni biber, po potrebi dosoliti i poboljšati ukus sa šećerom.

Čorba se deli kutlačom od 3 dl.

Napomena: ako se upotrebljava sveži paradajz, iseći ga na kriške, staviti u poseban sud, naliti vodu da paradajz ogrezne i ostaviti da kuva 10–15 minuta. Zatim ga propasirati i upotrebiti za čorbu, kao što je rečeno za koncentrovani sok od paradajza.

Ukoliko se kao uložak za čorbu upotrebljava testenina ili pirinač, čorbu treba zapržiti sa 5 g brašna pšeničnog tip 800.

Čorba će biti ukusnija ako joj se dodaju kožice od slanine, ili ako se nalije fondom od iskuvanog suvog svinjskog mesa ili kostiju.

34. – ČORBA OD KROMPIRA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	60	176	(42)		1,02	1,02	0,06	9,60	4	0,3		0,048	0,018	0,72	4,8
	80	234	(56)		1,36	1,36	0,08	12,80	6	0,5		0,064	0,024	0,96	6,4
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28 do 30% s.m.)	3	5	(1)		0,05	0,05	0,02	0,22			56	0,003	0,002	0,05	0,8
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Luk crni sveži	5	8	(2)		0,07	0,07	0,01	0,42	2		3	0,002	0,002	0,01	0,4
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
	8	296	(71)				8,00								
Koncentrat za supu	1	17	(4)	0,17		0,17	0,19	0,39	1			0,012	0,006	0,08	
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov koren i list	3	6	(1)		0,03	0,03	0,01	0,13	1			0,001	0,002		0,4
Celerov koren i list	2	1			0,02	0,02		0,05	1			0,001	0,001	0,01	0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		492	(117)	0,17	1,88	2,05	5,40	15,58	13	0,5	397	0,414	0,371	1,02	7,1
		661	(158)	0,17	2,22	2,39	8,42	18,78	15	0,7	397	0,430	0,377	1,26	8,7



Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

U vrelu masnoću, dodati sitno seckani crni luk i malo ga propržiti. Zatim u proprženi luk dodati mrkvu, peršunov i celerov koren, sve sečeno na kockice, i pržiti da blago porumeni. Dodati i papriku u prahu pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne i ostaviti da kuva.

Kada povrće omekša, po potrebi preručiti u kazane za pripremu čorbe. Zatim dodati krompir sečen na kocke, koncentrovani sok od paradajza razmućen u mlakoj vodi, toplu vodu ili fond od kostiju, tako da se dobije količina od 3 dl po osobi, posoliti i sačekati da prokuva. Čim čorba prokuva, dodati zapršku uz stalno mešanje čorbe da se zaprška ne zgrudva. Posle zapržavanja dodati koncentrat za supu i dodatak jelima i ostaviti da kuva 20–30 minuta, vodeći računa o tome da se krompir ne raskuva. Posle toga isključiti toplotu, dodati sitno seckani peršunov i celerov list, samleveni biber i po potrebi dosoliti.

Deli se kutlačom od 3 dl.

Napomena: ako se upotrebljava sveži paradajz, iseći ga na kocke i dodati u čorbu zajedno sa krompirom.

35. – ČORBA OD GRAŠKA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Mladi grašak sveži	80	121	(29)		2,32	2,32	0,16	5,92	9	0,7	208	0,120	0,064	0,90	8,8
	100	151	(36)		2,90	2,90	0,20	7,40	11	0,9	260	0,150	0,080	1,10	11,0
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Peršunov list	2	4	(1)		0,02	0,02	0,01	0,09	1			0,001	0,002		0,2
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Slanina suva hamburška	5	124	(30)	0,43		0,43	3,05			0,1		0,013	0,005	0,09	
Paprika u prahu	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,06			77		0,001	0,01	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega		542	(130)	0,43	3,14	3,57	8,34	11,55	17	1,1	474	0,484	0,413	1,15	10,4
		572	(137)	0,43	3,72	4,15	8,38	13,03	19	1,3	526	0,514	0,429	1,35	12,6

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani luk i malo ga propržiti. Zatim u proprženi luk dodati suvu slaninu sečenu na kockice i zajedno pržiti da blago porumeni. Posle toga dodati mrkvu sečenu na kockice i sveži grašak, te sve skupa još malo propržiti, dodati papriku u prahu i dodatak jelima, pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne i ostaviti da kuva. Kada grašak i mrkva omekšaju, po potrebi ih prerućiti u kazane za pripremanje čorbe. Zatim naliti toplu vodu ili fond od kostiju da se dobije količina od 3 dl po osobi, posoliti i sačekati da prokuva. Kada čorba prokuva, dodati zapršku uz stalno mešanje čorbe da se zaprška ne zgrudva. Posle zapržavanja čorbu kuvati još 20–30 minuta, isključiti toplotu pa dodati sitno seckani peršunov list i samleveni biber.

Deli se kutlačom od 3 dl.

Napomena: ako se upotrebljava konzervirani grašak, treba ga dodavati u čorbu pred zapržavanje.

36. – ČORBA OD POVRĆA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28 do 30% s.m.)	3	5	(1)		0,05	0,05	0,02	0,22			56	0,003	0,002	0,05	0,8
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mrkva sveža	15	23	(6)		0,15	0,15	0,03	1,25	5	0,1	276	0,009	0,006	0,09	0,9
Boranija sveža	20	27	(6)		0,44	0,44	0,04	1,38	10	0,1	74	0,014	0,022	0,10	3,0
Krompir sveži	40	117	(28)		0,68	0,68	0,04	6,40	3	0,2		0,032	0,012	0,48	3,2
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Koncentrat za supu	1	17	(4)	0,17		0,17	0,19	0,39	1			0,012	0,006	0,08	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		591	(141)	0,17	2,12	2,29	8,45	14,71	26	0,6	565	0,418	0,393	0,93	9,5

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.
U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i malo ga propržiti. Zatim u proprženi luk dodati mrkvu, peršunov i celerov koren i svežu boraniju, sve sečeno na kocke i pržiti da blago porumeni. Dodati i papriku u prahu i dodatak jelima, pa podliti toplom vodom i fondom od kostiju da ogrezne i ostaviti da kuva.
Kada povrće omekša po potrebi ga preporučiti u kazane, zatim dodati krompir isečen na kocke, koncentrovani sok od paradajza razmućen u mlakoj vodi, toplu vodu ili fond od kostiju, da se dobije količina od 3 dl po osobi, posoliti i sačekati da prokuva, dodati zapršku, uz stalno mešanje čorbe da se zaprška ne zgrudva. Potom dodati koncentrat za supu i ostaviti da kuva 20–30 minuta posle čega isključiti toplotu, pa dodati sitno seckani peršunov i celerov list, samleveni biber i po potrebi dosoliti.
Deli se kutlaćom od 3 dl.

37. – KISELA ČORBA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Pirinač	10	149	(36)		0,75	0,75	0,18	7,67	2	0,1		0,033	0,005	0,46	
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28% do 30% s.m.)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Mrkva sveža	15	23	(6)		0,15	0,15	0,03	1,25	5	0,1	276	0,009	0,006	0,09	0,9
Grašak mladi sveži	10	15	(4)		0,29	0,29	0,02	0,74	1	0,1	26	0,015	0,008	0,11	1,1
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Koncentrat za supu	1	17	(4)	0,17		0,17	0,19	0,39	1			0,012	0,006	0,08	
Sirće	3	2						0,15							
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		616	(148)	0,17	2,08	2,25	8,58	15,63	17	0,6	555	0,422	0,374	1,92	5,0

Ovaj normativ obezbeđuje 3 dl čorbe.

U deo vrele masnoće dodati sitno iseckani crni luk i malo ga propržiti. Zatim u proprženi luk dodati mrkvu, peršunov i celerov koren, sve sečeno na kockice i grašak sveži pa sve skupa još malo propržiti, dodati papriku u prahu i dodatak jelima pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju, tako da ogrezne i ostaviti da se kuva.

Kada povrće omekša, po potrebi ga preručiti u kazane za pripremu čorbe. Zatim dodati koncentrovani sok od paradajza razmućen u mlakoj vodi, toplu vodu ili fond od kostiju, toliko da se dobije količina od 3 dl po osobi, posoliti i sačekati da prokuva. Čim čorba prokuva, dodati prebran i opran pirinač. Zapržiti uz stalno mešanje čorbe da se zaprška ne zgrudva. Potom dodati koncentrat za supu i ostaviti da kuva 20–30 minuta, isključiti toplotu, pa dodati sitno seckani peršunov i celerov list, samleveni biber, po potrebi dosoliti i poboljšati ukus sirćetom.

Deli se kutlačom od 3 dl.

Napomena: Ako se upotrebljava sveži paradajz, iseći ga na kocke i dodati u čorbu kad povrće omekša.

Ako se umesto svežeg graška upotrebljava grašak iz konzervi dodavati ga u čorbu zajedno sa paradajzom.

38. – ČORBA OD KISELOG KUPUSA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kupus kiseli	30	32	(8)		0,42	0,42	0,09	0,84	14	0,3	10	0,006	0,021	0,09	4,5
Brašno pšenično »tip 800«	10	149	(36)		1,11	1,11	0,13	7,50	2	0,1		0,021	0,005	0,14	
Mast ili ulje	10	378	(90)				10,00								
Slanina suva hamburška	5	124	(30)	0,43		0,43	3,05			0,1		0,013	0,005	0,09	
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Pirinač	10	149	(36)		0,75	0,75	0,18	7,67	2	0,1		0,033	0,005	0,46	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Rasol	0,5 dl														
So po ukusu															
Svega:		**852**	**(205)**	**0,43**	**2,45**	**2,88**	**13,50**	**17,03**	**21**	**0,7**	**169**	**0,076**	**0,043**	**0,82**	**5,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i malo ga propržiti. Zatim dodati suvu slaninu sečenu na kockice i zajedno pržiti da blago porumeni. Posle toga dodati kiseli kupus sečen na kocke ili rezance pa sve zajedno malo propržiti, dodati papriku u prahu pa naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne i ostaviti da se kuva.

Kada kupus omekša, po potrebi ga preručiti u kazane ili šerpe, naliti toplu vodu ili fond od kostiju da se dobije količina od 2,5 dl po osobi, po potrebi posoliti i sačekati da prokuva. Kada čorba prokuva, dodati prebran i opran pirinač, a zatim zapršku. Zapška se dodaje u čorbu koja ključa uz stalno mešanje čorbe, da ne bi došlo do zgrudvavanja. Potom čorbu kuvati 10–15 minuta, pa dodati rasol i produžiti sa kuvanjem još 10–15 minuta, nakon čega isključiti toplotu, dodati mleveni biber i po potrebi dosoliti.

Deli se kutlačom od 3 dl.

Napomena: pri stavljanju rasola, voditi računa o kiselosti samog rasola, kako čorba ne bi bila prekisela.

39. – MINESTRON–ČORBA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Pasulj	10	143	(34)		2,21	2,21	0,17	6,14	14	0,7	3	0,054	0,18	0,21	0,3
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Krompir sveži	30	88	(21)		0,51	0,51	0,03	4,80	2	0,2		0,024	0,009	0,36	2,4
Kupus sveži	20	14	(3)		0,22	0,22	0,02	0,78	7	0,1	14	0,008	0,006	0,04	7,0
Praziluk sveži	10	8	(2)		0,08	0,08	0,01	0,44	4	0,1	2	0,003	0,002	0,02	0,8
Paradajz sveži	30	24	(6)		0,33	0,33	0,09	1,20	3	0,2	204	0,018	0,012	0,15	6,9
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Peršunov koren i list	3	6	(1)		0,03	0,03	0,01	0,13	1			0,001	0,002		0,4
Celerov koren i list	2	1			0,02	0,02		0,05	1			0,001	0,001	0,01	0,1
Brašno pšenično »tip 800«	3	45	(11)		0,33	0,33	0,04	2,25	1			0,006	0,001	0,04	
Testenina (špageti)	8	123	(29)		0,88	0,88	0,09	6,10	1	0,1		0,010	0,003	0,09	
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Slanina suva hamburška	10	247	(59)	0,85		0,85	6,10		1	0,1		0,026	0,009	0,17	
Sir tvrdi (parmezan)	10	163	(39)	2,50		2,50	3,10	0,20	70	0,1	140	0,001	0,045	0,01	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,7							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		1085	(258)	3,35	4,91	8,26	14,71	24,06	111	1,8	554	0,491	0,446	1,18	19,5

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.
Pasulj prebrati, oprati i potopiti u vodu da se kvasi oko 2 časa. Zatim ga blanširati, naliti toplom vodom, dodati sitno seckani crni luk i skuvati.
U međuvremenu, na delu zagrejane masnoće propržiti sitno seckanu slaninu pa dodati opran i sitno isečen praziluk, kupus isečen na kocke, korenasto povrće sitno iseckano i pržiti dok sve blago porumeni. Zatim podliti toplom vodom ili fondom od kostiju dodati dodatak jelima i kuvati oko 15 minuta pa dodati oljušten i na kockice isečen krompir. Kuvati dok povrće omekša (70%) pa dodati paradajz sečen na kockice, izlomljene špagete, so i skuvani pasulj. Zatim čorbu zapržiti tamnom zaprškom pripremljenom od ostatka masnoće i brašna i sve skupa kuvati na laganoj vatri oko 20 minuta. Isključiti toplotu, po potrebi dosoliti, dodati samleveni biber, sitno seckani beli luk, celerov i peršunov list.
Deli se kutlačom od 3 dl, s tim što se u svaku porciju doda izrendisani sir.

40. – ČORBA OD PASULJA PASIRANA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Pasulj	30	428	(102)		6,63	6,63	0,51	18,42	41	2,0	9	0,162	0,054	0,63	0,9
Slanina suva hamburška	10	247	(59)	0,85		0,85	6,10		1	0,1		0,026	0,009	0,17	
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Luk beli sveži	0,5	3	(1)		0,03	0,03		0,12			1				0,1
Brašno pšenično »tip 800«	5	75	(18)		0,56	0,56	0,07	3,75	1	0,1		0,011	0,03	0,07	
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Peršunov koren i list	2	4	(1)		0,02	0,02	0,01	0,09	1			0,001	0,002		0,2
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	3	5	(1)		0,05	0,05	0,02	0,02			56	0,003	0,002	0,05	0,8
Paprika u prahu	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,06			77		0,001	0,01	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Hleb sušeni po recepturi br. 23	15	272	(65)		1,50	1,50	2,08	9,80	2	0,2				0,36	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		1253	(299)	0,85	9,04	9,89	13,85	34,19	52	2,6	332	0,542	0,409	1,37	3,4

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.
U pogodnu posudu dodati pasulj (prethodno prebran, opran i potapan u vodi da se kvasi 1–3 sata), naliti hladnom vodom da ogrezne i kuvati 10–15 minuta. Zatim ocediti vodu pa naliti vrelom vodom da ogrezne i kuvati uz povremeno nalivanje vodom dok upola omekša.
U međuvremenu, na delu zagrejane masnoće propržiti samlevenu slaninu, sitno seckani crni luk, izrendisanu mrkvu i peršunov koren dok sve blago porumeni, pa dodati tucani i sitno seckani beli luk, papriku u prahu, promešati i dodati u pasulj koji je upola kuvan. Sve skupa kuvati dok pasulj omekša. Zatim pasulj propasirati, naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da se dobije 3 dl po osobi, dodati dodatak jelima, koncentrovani sok od paradajza razmućen u toploj vodi, posoliti, pa kada prokuva zapržiti tamnom zaprškom napravljenom od masti i brašna i kuvati oko 20 minuta. Isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov list i po potrebi dosoliti.
Deli se kutlačom od 3 dl, s tim što se u svaku porciju doda sušeni hleb.

41. – KREM ČORBA OD MRKVE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Mrkva sveža	60	93 (22)		0,60	0,60	0,12	4,98	19	0,4	1104	0,036	0,024	0,36	3,6
Brašno pšenično »tip 800«	5	74 (18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast ili ulje	8	296 (71)				8,00								
Luk crni sveži	10	16 (4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Peršunov list	1	2		0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Pavlaka kisela	0,05 dl	45 (11)	0,19		0,19	1,00	0,16	5		42	0,002	0,007	0,01	0,1
Jaja sveža	0,1 k	30 (7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Šećer	1	16 (1)					1,00							
Sušeni hleb po rec. br. 23	15	272 (65)		1,50	1,50	2,08	9,80	2	0,2				0,36	
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
So po ukusu														
Svega:		**834 (202)**	**0,76**	**2,79**	**3,55**	**11,79**	**20,59**	**33**	**0,9**	**1202**	**0,388**	**0,382**	**0,83**	**4,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i malo ga propržiti. Zatim dodati mrkvu sečenu na kolutove ili izrendisanu i sve skupa propržiti da blago porumeni, pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne i ostaviti da kuva. Kada mrkva omekša, propasirati je.

U kazan ili šerpu staviti propasiranu mrkvu, dodati dodatak jelima, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da se dobije količina od 3 dl po osobi, posoliti i sačekati da prokuva.

Kada čorba prokuva, dodati zapršku uz stalno mešanje da se zaprška ne zgrudva. Sve zajedno kuvati 20–30 minuta, posle čega isključiti toplotu i ostaviti da se hladi 5–10 minuta. Zatim čorbu legirati dodavanjem razmućenih jaja u kiseloj pavlaci, dodati sitno seckani peršunov list, po potrebi dosoliti, poboljšati ukus šećerom i dobro promešati.

Deli se kutlačom od 3 dl.

Sušeni hleb dodavati u svaki tanjir pri deobi.

42. – KREM–ČORBA OD SPANAĆA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Spanać sveži	100	71	(17)		1,80	1,80	0,20	3,10	66	2,4	7630	0,090	0,160	0,50	48
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Pavlaka kisela	0,05 dl	45	(11)	0,19		0,19	1,00	0,16	5		42	0,002	0,007	0,01	0,1
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Koncentrat za supu	1	17	(4)	0,17		0,17	0,19	0,39	1			0,012	0,006	0,08	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Sušeni hleb po rec.br. 23	15	272	(65)		1,50	1,50	2,08	9,80	2	0,2				0,36	
So po ukusu															
Svega:		**695**	**(166)**	**0,93**	**3,86**	**4,79**	**9,05**	**17,30**	**78**	**2,8**	**7723**	**0,450**	**0,519**	**1,03**	**48,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

Očišćen i opran spanać blanširati u ključaloj slanoj vodi oko 10 minuta. Zatim ga ocediti, pasirati ili iseckati na univerzalnoj kuhinjskoj mašini.

U kazan ili šerpu naliti toplu vodu ili fond od kostiju tako da se dobije oko 2,5 dl vode ili fonda po osobi. Posoliti, dodati dodatak jelima i pustiti da prokuva, posle čega dodati zapršku uz stalno mešanje da se zapška ne zgrudva. Kuvati još 15–20 minuta, pa dodati pasirani ili samleveni spanać i koncentrat za supu. Ostaviti da sve zajedno kuva oko 5 minuta, pa isključiti toplotu i sačekati da se hladi 5–10 minuta. Zatim dodati jaja razmućena u kiseloj pavlaci, tj. izvršiti legiranje čorbe, dodati samleveni biber, po potrebi dosoliti pa sve dobro izmešati.

Deli se kutlačom od 3 dl.

Sušeni hleb dodati u svaki tanjir pri deobi.

43. – KREM ČORBA OD KARFIOLA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Karfiol sveži	100	54	(13)		1,30	1,30	0,10	2,60	12	0,6	50	0,060	0,050	0,30	37,0
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Pavlaka kisela	0,05 dl	45	(11)	0,19		0,19	1,00	0,16	5		42	0,002	0,007	0,01	0,1
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Koncentrat za supu	1	17	(4)	0,17		0,17	0,19	0,39	1			0,012	0,006	0,08	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Sušeni hleb po recep.br. 23	15	272	(65)		1,50	1,50	2,08	9,80	2	0,2				0,36	
So po ukusu															
Svega:		**678**	**(162)**	**0,93**	**3,36**	**4,29**	**8,95**	**16,80**	**24**	**1,0**	**143**	**0,420**	**0,409**	**0,83**	**37,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

Očišćeni i oprani karfiol blanširati u ključaloj slanoj vodi dok ne omekša. Zatim ga ocediti i pasirati na mašini.

U kazan ili šerpu naliti toplu vodu ili fond od kostiju, tako da se dobije oko 2,5 dl vode ili fonda po osobi. Posoliti, dodati dodatak jelima i ostaviti da prokuva, pa dodati zapršku uz stalno mešanje da se zaprška ne zgrudva. Kuvati 15–20 minuta, dodati pasirani karfiol i koncentrat za supu. Ostaviti da sve zajedno kuva oko 5 minuta, pa isključiti toplotu i ostaviti da se hladi 5–10 minuta. Zatim dodati jaja razmućena u kiseloj pavlaci, tj. legirati čorbu, dodati samleveni biber, po potrebi dosoliti pa sve dobro izmešati.

Deli se kutlačom od 3 dl.

Sušeni hleb dodati u svaki tanjir pri deobi.

44. – KREM ČORBA OD TIKVICA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Tikvice sveže	100	54	(13)		0,70	0,70	0,10	2,90	15	0,5	80	0,050	0,030	0,40	17
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luk crni sveži	5	8	(2)		0,07	0,07	0,01	0,42	2		3	0,002	0,002	0,01	0,4
Pavlaka kisela	0,05 dl	45	(11)	0,19		0,19	1,00	0,16	5		42	0,002	0,007	0,01	0,1
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Koncentrat za supu	1	17	(4)	0,17		0,17	0,19	0,39	1			0,012	0,006	0,08	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Sušeni hleb po rec.br. 23	15	272	(65)		1,50	1,50	2,08	9,80	2	0,2				0,36	
So po ukusu															
Svega:		**797**	**(191)**	**0,93**	**2,83**	**3,76**	**11,96**	**17,52**	**29**	**0,9**	**176**	**0,412**	**0,391**	**0,94**	**17,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i malo ga propržiti. Zatim dodati oljuštene i na krupnije kocke isečene tikvice, pa sve skupa dinstati uz povremeno podlivanje toplom vodom ili fondom od kostiju dok tikvice potpuno ne omekšaju. Posle toga tikvice propasirati.

U kazan ili šerpu naliti toplu vodu ili fond od kostiju tako da se dobije oko 2,5 dl vode ili fonda po osobi. Posoliti, dodati dodatak jelima i sačekati da prokuva, pa dodati zapršku uz stalno mešanje da se zaprška ne zgrudva. Kuvati 15–20 minuta, dodati pasirane tikvice i koncentrat za supu. Ostaviti da sve zajedno kuva oko 5 minuta, pa isključiti toplotu i ostaviti da se hladi 5 –10 minuta. Zatim dodati jaja, razmućena u kiseloj pavlaci, tj. legirati čorbu, dodati samleveni biber, po potrebi dosoliti pa sve dobro izmešati.

Deli se kutlačom od 3 dl.

Sušeni hleb dodati u svaki tanjir pri deobi.

45. – KREM–ČORBA OD KELJA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kelj sveži	100	113	(27)		2,50	2,50	0,40	4,90	145	1,4	4780	0,070	0,160	1,00	76
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luk crni sveži	5	8	(2)		0,07	0,07	0,01	0,42	2		3	0,002	0,002	0,01	0,4
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Slanina suva	2	49	(12)	0,17		0,17	1,22					0,005	0,002	0,03	
Pavlaka kisela	0,05 dl	45	(11)	0,19		0,19	1,00	0,16	5		42	0,002	0,007	0,01	0,1
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Koncentrat za supu	1	17	(4)	0,17		0,17	0,19	0,39	1			0,012	0,006	0,08	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Hleb sušeni po rec. br. 23	15	272	(65)		1,50	1,50	2,08	9,80	2	0,2				0,36	
So po ukusu															
Svega:		910	(218)	1,10	4,69	5,79	13,48	19,76	159	1,8	4868	0,437	0,523	1,57	76,7

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.
Očišćen, opran i na krupnije kriške isečen kelj blanširati u ključaloj slanoj vodi dok potpuno ne omekša, a zatim ga ocediti i pasirati.
U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i malo ga propržiti. Zatim dodati suvu slaninu sečenu na kockice i zajedno pržiti da blago porumeni. Posle toga isključiti toplotu pa dodati sitno seckani beli luk, sve dobro promešati i odložiti do upotrebe.
U kazan ili šerpu naliti toplu vodu ili fond od kostiju tako da se dobije oko 2,5 dl vode ili fonda po osobi. Posoliti, dodati dodatak jelima i sačekati da prokuva, pa dodati zapršku uz stalno mešanje da se zaprška ne zgrudva. Kuvati 15–20 minuta, dodati pasirani kelj, prženi crni i beli luk i slaninu, koncentrat za supu i sve dobro promešati. Ostaviti da kuva oko 5 minuta, pa isključiti toplotu i ostaviti da se hladi 5–10 minuta. Zatim dodati jaja razmućena u kiseloj pavlaci, tj. legirati čorbu, dodati samleveni biber, po potrebni dosoliti pa sve dobro izmešati.
Deli se kutlačom od 3 dl.
Sušeni hleb dodati u svaki tanjir pri deobi.

46. – KREM ČORBA OD PEČURAKA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g — Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg — Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Pečurke (gljive) sveže	30	45	(11)		0,84	0,84	0,15	1,74	5	0,2		0,030	0,120	1,80	1,5
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Peršunov koren i list	3	6	(1)		0,03	0,03	0,01	0,13	1			0,001	0,002		0,4
Celerov koren i list	2	1			0,02	0,02		0,05	1			0,001	0,001	0,01	0,1
Brašno pšenično »tip 800«	5	75	(18)		0,56	0,56	0,07	3,75	1	0,1		0,011	0,03	0,07	
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Jaja sveža	0,1	30	(7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Pavlaka kisela	0,05 dl	45	(11)	0,19		0,19	1,00	0,16	5		42	0,002	0,007	0,01	0,1
Biber beli	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Koncentrat za supu	1	17	(4)	0,17		0,17	0,19	0,39	1			0,012	0,006	0,08	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Hleb sušeni po recepturi br. 23	15	272	(65)		1,50	1,50	2,08	9,80	2	0,2				0,36	
So po ukusu															
Svega:		**716**	**(171)**	**0,93**	**3,26**	**4,19**	**9,07**	**18,20**	**27**	**0,8**	**285**	**0,403**	**0,492**	**2,43**	**3,9**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani luk, mrkvu, peršunov i celerov koren sve isečeno na kocke, kolutove ili izrendisano i pržiti dok blago porumeni. Zatim dodati gljive očišćene, oprane i sitno isečene, malo prodinstati pa dodati koncentrat za supu, dodatak jelima i so, podliti vodom ili fondom od kostiju i kuvati dok svi artikli omekšaju. Skuvane artikle propasirati, naliti vodom ili fondom od kostiju da bude oko 3 dl po osobi, pa kada prokuva zapržiti svetlom zapraškom napravljenom od ostatka masnoće i brašna. Kuvati oko 20 minuta, isključiti toplotu, ostaviti da se hladi 5–10 minuta, pa čorbu legirati dodavanjem razmućenih jaja u kiseloj pavlaci. Zatim dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov i celerov list, po potrebi dosoliti i deliti kutlačom od 3 dl. Sušeni hleb dodavati u svaki tanjir pri deobi.

47. – RAGU ČORBA OD ŽIVINSKOG MESA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso živinsko sirovo	30	188	(45)	4,56		4,56	2,85		3	0,3	90	0,024	0,036	1,83	
	50	314	(75)	7,60		7,60	4,75		5	0,6	150	0,040	0,060	3,05	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Krompir sveži	50	147	(35)		0,85	0,85	0,05	8,00	4	0,3		0,040	0,015	0,60	4,0
Mrkva sveža	15	23	(6)		0,15	0,15	0,03	1,25	5	0,1	276	0,009	0,006	0,09	0,9
Grašak mladi sveži	10	15	(4)		0,29	0,29	0,02	0,74	1	0,1	26	0,015	0,008	0,11	1,1
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Célerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Pavlaka kisela	0,05 dl	45	(11)	0,19		0,19	1,00	0,16	5		42	0,002	0,007	0,01	0,1
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		847	(203)	5,32	2,06	7,38	12,57	15,13	28	1,1	490	0,443	0,427	2,76	7,7
		973	(233)	8,36	2,06	10,42	14,47	15,13	30	1,4	550	0,459	0,451	3,98	7,7

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

U vrelu masnoću dodati sitno seckani crni luk i malo ga propržiti. Zatim u isprženi luk dodati mrkvu, peršunov i celerov koren, sve sečeno na kockice, a potom i sitno isečeno živinsko meso i grašak. Sve zajedno malo propržiti, pa podliti toplom vodom ili fondom od kuvanih kostiju toliko da ogrezne i ostaviti da kuva. Kada meso i povrće omekšaju, po potrebi prerućiti u veće posude ili kazane za pripremu čorbe (ovo samo u slučaju ako zapremina posude u kojoj su proprżavani i kuvani meso i povrće nije dovoljna za pripremu čorbe). Zatim u kuvano meso i povrće dodati krompir sečen na kocke, dodatak jelima pa naliti toplom vodom, ili fondom od kostiju, tako da se dobije 3 dl čorbe po osobi, i posoliti, sačekati da sve zajedno prokuva pa dodati zapršku. Po zapržavanju čorbu kuvati oko 30 minuta, zatim isključiti toplotu, dodati sitno seckani peršunov i celerov list, samleveni biber i po potrebi dosoliti. Čorbu malo ohladiti pa dodati razmućena jaja u kiseloj pavlaci, tj. čorbu legirati i dobro izmešati.

Deli se kutlačom od 3 dl.

Napomena: ako se za pripremu čorbe upotrebljava grašak iz konzervi, dodati ga odmah posle dodavanja krompira.

Ova čorba može da se priprema i od telećeg i jagnjećeg mesa, u kom slučaju se čorba naziva prema vrsti mesa.

48. – PILEĆA ČORBA (BEGOVA)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso pileće sirovo	50	314	(75)	7,60		7,60	4,75		5	0,6	150	0,040	0,060	3,05	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mrkva sveža	20	31	(7)		0,20	0,20	0,04	1,66	6	0,1	368	0,012	0,008	0,12	1,2
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Bamnja suva	3	41	(10)		0,69	0,69	0,06	2,24	17	0,2	105	0,023	0,036	0,16	5,9
Ulje jestivo ili	10	370	(88)				10,00								
Maslac	10	300	(72)	0,06		0,06	8,10	0,04	2		320				
Pavlaka kisela	0,05 dl	45	(11)	0,19		0,19	1,00	0,16	5		42	0,002	0,007	0,01	0,1
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Limun sveži	5	5	(1)		0,03	0,03	0,02	0,30	1			0,001		0,01	1,6
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega: sa uljem		923	(219)	8,36	1,56	9,92	16,47	8,51	41	1,1	716	0,428	0,462	3,45	9,6
Svega: sa maslacem		853	(203)	8,42	1,56	9,98	14,57	8,55	43	1,1	1036	0,428	0,462	3,45	9,6

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

Očišćeno i oprano pileće meso složiti u pogodnu posudu pa dodati mrkvu, peršunov i celerov koren, očišćene i po dužini isečene, biber u zrnu, lovorov list, dodatak jelima i so, naliti hladnom vodom da ogrezne i kuvati dok svi artikli omekšaju. Zatim fond procediti u posebnu posudu. Meso odvojiti od kostiju i iseći na kockice, korenasto povrće takođe iseći na kockice. U međuvremenu suve bamnje potopiti u hladnu vodu u kojoj ih držati najmanje 1 sat. Zatim ih skuvati, ocediti vodu i po potrebi očistiti od peteljki.

Od masnoće i brašna pripremiti svetlu zapšku pa je zaliti dobijenim fondom i kuvati oko 20 minuta. Zatim dodati isečeno meso i korenasto povrće, skuvanu bamnju po potrebi naliti toplom vodom da se dobije oko 3 dl po osobi i kuvati oko 5 minuta.

Potom čorbu malo ohladiti pa dodati razmućena jaja u kiseloj pavlaci, tj. čorbu legirati, promešati, dodati sok od limuna, seckani peršunov i celerov list i po potrebi dosoliti.

Deli se kutlačom od 3 dl.

49. – JAGNJEĆA ČORBA KISELA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso jagnjeće sirovo (glava, iznutrice i ostaci pri obradi)	30	303	(72)	3,57		3,57	6,33		2	0,4		0,033	0,042	1,08	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Pirinač	8	120	(29)		0,50	0,60	0,14	6,14	1	0,1		0,026	0,004	0,37	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mrkva sveža	15	23	(6)		0,15	0,15	0,03	1,25	5	0,1	276	0,009	0,006	0,09	0,9
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28 do 30%)	4	6	(1)		0,07	0,07	0,02	0,29			75	0,004	0,003	0,07	1,1
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Lovorov list	0,01														
Sirće	1							0,05							
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		854	(204)	3,57	1,62	5,19	14,65	12,80	15	0,8	510	0,420	0,400	1,74	3,6

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.
U vrelu masnoću dodati sitno seckani crni luk i malo ga propržiti. Zatim u proprženi luk dodati mrkvu, peršunov i celerov koren, sve sečeno na kockice, i sitno isečeno jagnjeće meso, osim glava. Sve zajedno malo propržiti, dodati papriku u prahu i dodatak jelima, pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju, tako da ogrezne i ostaviti da kuva. Jagnjeće glave očistiti i oprati hladnom vodom, vodeći računa o tome da na jeziku i jednjaku ne ostanu ostaci hrane. Složiti ih u pogodnu posudu, naliti hladnom vodom da potpuno ogreznu i ostaviti da kuvaju. Kada jagnjeće meso i povrće omekšaju, po potrebi ih prerućiti u kazane za pripremu čorbe. Zatim dodati fond od iskuvanih jagnjećih glava i tople vode toliko da se dobije količina od 3 dl po osobi. Sa jagnjećih glava skinuti meso, izvaditi mozak, sve sitno iseckati i dodati u čorbu. Posle toga, u čorbu dodati prebran i opran pirinač i posoliti. Sačekati da sve prokuva pa dodati lovorov list i koncentrovani sok od paradajza, prethodno razmućen u mlakoj vodi. Čorbu odmah zapržiti (vodeći računa o tome da se zaprška ne zgrudva, zbog čega za vreme stavljanja zaprške čorbu stalno mešati) i kuvati 20–30 minuta, isključiti toplotu, dodati sitno seckani peršunov i celerov list, samleveni biber i doterati ukus dodavanjem soli i sirćeta.
Deli se kutlačom od 3 dl.

Napomena: ako se za pripremu čorbe upotrebljava sveži paradajz, iseći ga na kocke i dodati u čorbu zajedno sa pirinčem. Kisela čorba može da se priprema i od telećeg, svinjskog i živinskog mesa, u kom slučaju se naziva prema vrsti mesa od koga se priprema.

50. – RUSKI BORSC

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belancevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso juneće sirovo	20	182	(43)	2,82		2,82	3,40		2	0,4		0,010	0,026	0,62	
Meso svinjsko sirovo	10	157	(38)	0,98		0,98	3,70		1	0,1		0,034	0,010	0,23	
Meso svinjsko suvo	10	120	(29)	1,27		1,27	2,56		1	0,2		0,057	0,014	0,28	
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Kupus sveži	20	14	(3)		0,22	0,22	0,02	0,78	7	0,1	14	0,008	0,006	0,04	7,0
Praziluk sveži	10	8	(2)		0,08	0,08	0,01	0,44	4	0,1	2	0,003	0,002	0,02	0,8
Cvekla konzervisana (sok)	10	14	(3)		0,09	0,09	0,01	0,79	2	0,1	2	0,001	0,002	0,01	0,5
Peršunov koren i list	3	6	(1)		0,03	0,03	0,01	0,13	1			0,001	0,002		0,4
Celerov koren i list	2	1			0,02	0,02		0,05	1			0,01	0,001	0,01	0,1
Griz pšenični	5	76	(18)		0,55	0,55	0,06	3,78	1	0,1		0,007	0,002	0,06	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Pavlaka kisela	0,1 dl	90	(21)	0,37		0,37	2,00	0,31	10		83	0,003	0,014	0,01	0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega:		1071	(254)	5,44	1,23	6,67	21,82	8,01	36	1,3	290	0,464	0,417	1,36	10,3

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

U pogodnu posudu složiti meso juneće, svinjsko i suvo svinjsko u komadima od 1,5–2 kg, naliti hladnom vodom da ogrezne, dodati lovorov list i kuvati dok meso omekša. Kuvano meso odvojiti od kostiju i iseckati na kockice.

U međuvremenu na zagrejanu masnoću dodati sitno iseckani crni luk, mrkvu i peršunov i celerov koren, isečene na kockice, malo prodinstati pa dodati praziluk isečen na kockice, kupus sitno iseckan, dodatak jelima, posoliti i dinstati dok povrće omekša. Zatim podliti fondom u kome se kuvalo meso, pa dodati iseckano meso i kuvati oko 10 minuta. Dodati griz, promešati i kuvati još 10 minuta. Potom dodati kiselu pavlaku, samleveni biber, sitno seckani peršunov i celerov list i sok od cvekle. Promešati, po potrebi dosoliti i deliti i deliti kutlačom od 3 dl.

51. – GULAŠ-ČORBA (MAĐARSKA)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso goveđe sirovo	30	281	(67)	4,29		4,29	5,40		2	0,5	10	0,015	0,039	0,93	
Brašno pšenično »tip 800«	15	224	(53)		1,67	1,67	0,20	11,25	4	0,2		0,032	0,008	0,21	
Slanina suva hamburška	5	124	(30)	0,43		0,43	3,05			0,1		0,013	0,005	0,09	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luke beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,002	0,8
Krompir sveži	30	88	(21)		0,51	0,51	0,03	4,80	2	0,2		0,024	0,009	0,36	2,4
Mrkva sveža	8	12	(3)		0,08	0,08	0,02	0,66	2	0,1	147	0,005	0,003	0,05	0,5
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Konzervisani đuveč	15	16	(4)		0,26	0,26	0,03	0,86	9	0,2	343	0,011	0,012	0,09	5,3
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30%)	4	6	(1)		0,07	0,07	0,02	0,29			75	0,004	0,003	0,07	1,1
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Paprika u prahu	0,3	4	(1)		0,04	0,04	0,03	0,18			231	0,001	0,004	0,03	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jeloma	1											0,330	0,330		
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega:		**1115**	**(265)**	**5,29**	**2,91**	**8,20**	**17,34**	**19,51**	**28**	**1,5**	**864**	**0,447**	**0,435**	**1,88**	**11,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

U vrelu masnoću dodati sitno seckani crni luk i slaninu i malo propržiti. Zatim dodati mrkvu, peršunov i celerov korev sve sečeno na kockice a potom i meso goveđe bez kostiju, isečeno na kockice. Sve zajedno malo propržiti, dodati dodatak jelima, tucani i sitno seckani beli luk i papriku u prahu, pa podliti toplom vodom ili fondom od kuvanih kostiju da ogrezne i ostaviti da kuva. Kada meso i povrće omekšaju po potrebi prerućiti u veće posude ili kazane, dodati krompir oljušten i na kocke isečen, konzervisani đuveć, pa naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da se dobije od 3 dl čorbe po osobi.

U međuvremenu od brašna, vode, jaja i soli zamesiti tvrdo testo koje krupno izrendisati ili ako se radi o manjoj količiti rukom iskidati na sitne komade. Ovako dobijene trgance (ćipetke) dodati u čorbu uz stalno mešanje. Zatim dodati lovorov list, koncentrovani sok od paradajza, prethodno razmućen u mlakoj vodi, i ostaviti da kuva oko 15 minuta. Na kraju doterati ukus sa biberom, sitno seckanim peršunovim i celerovim listom i po potrebi dosoliti.

Deli se ktulačom od 3 dl.

Napomena: ako se za pripremu čorbe upotrebljava sveži paradajz i paprika iseći ih na kockice i dodati u čorbu neposredno pre dodavanja trganaca.

52. – ĆORBA KISELA OD IZNUTRICA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Iznutrice jestive (srce, jezik, bubrezi, jetra, pluća, slezina, delovi probavnog trakta i mozak)	30	169	(40)	6,30		6,30	1,50	0,45	2	2,6		0,120	0,810	0,48	8,4
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Pirinač	8	120	(29)		0,60	0,60	0,14	6,14	1	0,1		0,026	0,004	0,37	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mrkva sveža	15	23	(6)		0,15	0,15	0,03	1,25	5	0,1	276	0,009	0,006	0,09	0,9
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Luk beli sveži	1	5	1		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30%)	4	6	(1)		0,07	0,07	0,02	0,29			75	0,004	0,003	0,07	1,1
Parpika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Lovorov list	0,01														
Sirce	2	1						0,10							
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		726	(173)	6,30	1,68	7,98	9,82	13,54	15	3,0	512	0,507	1,168	1,14	3,8

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.
Iznutrice očistiti i dobro oprati. Kod srca odstraniti srčane zaliske pa ga sitno iseći. Kod bubrega izvaditi mokraćne kanale a kod pluća odstraniti dušnik. Zatim bubrege, pluća i delove probavnog trakta blanširati – obariti i stino ih iseći. Kod jezika odstraniti ždrelo, pa ga blanširati – obariti, zatim oljuštiti i sitno iseći. (Svinjski jezik nije potrebno blanširati).
U vrelu masnoću dodati sitno seckani crni luk i malo ga propržiti. Zatim u proprženi luk dodati mrkvu, peršunov i celerov koren, sve sećeno na kockice i sitno isećeno: srce, svinjski jezik i blanširane delove probavnog trakta. Sve zajedno malo propržiti, dodati tucani i sitno seckani beli luk, papriku u prahu i dodatak jelima, pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju, tako da ogrezne i ostaviti da kuva. Kada upola omekša dodati blanširane bubrege, jezik i pluća, a zatim kada sve omekša 80–90% dodati jetru, slezinu i mozak sve prethodno sitno isećeno.
Kada iznutrice i povrće omekšaju, po potrebi ih preručiti u kazane za pripremu čorbe, pa naliti fondom od kostiju ili toplom vodom toliko da se dobije količina od 3 dl po osobi. Posle toga dodati prebran i opran pirinač i posoliti. Sačekati da sve prokuva pa dodati lovorov list i koncentrovani sok od paradajza prethodno razmućen u mlakoj vodi. Čorbu odmah zapržiti i kuvati 20–30 minuta, isključiti toplotu, dodati sitno seckani peršunov i celerov list, samleveni biber i doterati ukus dodavanjem soli i sirćeta.
Deli se kutlačom od 3 dl.

Napomena: ako se za pripremu čorbe upotrebljava sveži paradajz, iseći ga na kocke i dodati u čorbu zajedno sa pirinčem.

53. – RIBLJA ČORBA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Riba sveža (glava, rep, iznutrice)	40	188	(45)	5,00		5,00	2,60		18	0,6		0,052	0,008	0,28	0,4
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Pirinač	8	120	(29)		0,50	0,60	0,14	6,14	1	0,1		0,026	0,004	0,37	
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30%)	6	9	(2)		0,11	0,11	0,03	0,43	1	0,1	113	0,005	0,004	0,11	1,7
Mrkva sveža	15	23	(6)		0,15	0,15	0,03	1,25	5	0,1	276	0,009	0,006	0,09	0,9
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Paprika sušena	1	7	(2)		0,09	0,09	0,02	0,39		0,1	22	0,003	0,004	0,06	7,5
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Paprika u prahu	0,3	4	(1)		0,04	0,04	0,03	0,18			231	0,001	0,004	0,3	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Lovorov list	0,01														
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Sirće vinsko	3	2						0,15							
So po ukusu															
Svega:		**641**	**(153)**	**5,00**	**1,76**	**6,76**	**7,96**	**13,49**	**32**	**1,2**	**647**	**0,444**	**0,372**	**1,05**	**12,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl čorbe.

U kazan ili šerpu staviti očišćene riblje glave, repove i upotrebljive iznutrice, naliti hladnom vodom, dodati biber u zrnu, lovorov list, malo posoliti i ostaviti da kuva.

U deo vrele masnoće u šerpi ili tiganju dodati sitno seckani crni luk i malo ga propržiti. Zatim dodati mrkvu, peršunov i celerov koren, sve sečeno na rezance, kockice ili izrendisano, pa sve zajedno pržiti da blago porumeni, dodati papriku u prahu, dodatak jelima i podliti fondom od iskuvanih ribljih glava, repova i iznutrica da ogrezne, dodati sušenu papriku prethodno potopljenu (oko 2 časa), oceđenu i sitno isečenu i ostaviti da kuva. Iz posude u kojoj su se kuvale riblje glave, repovi i iznutrice, ocediti ostatak fonda, povaditi riblje delove sa kojih je skinuto meso, sitno ga iseckati i dodati u posudu gde se kuva povrće.

Kada povrće omekša, po potrebi ga preručiti u kazane ili šerpe, naliti ostatak ribljeg fonda i po potrebi tople vode da se dobije količina od 3 dl po osobi, umereno posoliti i sačekati da prokuva. Kada čorba prokuva, dodati koncentrovani sok od paradajza razmućen u mlakoj vodi, pirinač prebran i opran, pa kada ponovo prokuva, dodati zapršku, uz stalno mešanje čorbe da se zaprška ne zgrudva.

Posle zapržavanja, čorbu kuvati 20–30 minuta, isključiti toplotu, dodati sitno seckani peršunov i celerov list, samleveni biber i po potrebi dosoliti i doterati ukus sirćetom.

Deli se kutlačom od 3 dl.

Napomena: umesto ribe sveže (glava, repova i iznutrica) za pripremu ove čorbe može se upotrebljavati mešana sitna riba ili pripravak za riblju čorbu (riblje meso od repa 10%, ikra 10% i glave 80%).

Sosovi

SOSOVI

Sos je prerađevina koja nije sasvim samostalno jelo, ali kao dodatak određenim jelima od mesa, riba, povrća i sl. čini jelo kompletnijim, ukusnijim i kvalitetnijim. Ukus sosa ne sme da neutrališe svojstvo jela uz koje se služi, već treba da ga poboljša i bude u skladu s njim.

Spravljanje sosova je veština koja nameće naročitu opreznost pri pripremanju.

Sosovi se pripremaju pretežno od manje vrednijih delova mesa, povrća, vezivnih materija, raznih začina, pića, ekstrakta prerađevina voća i povrća, iskuvavanjem kostiju itd.

Sosovi se dele na dve grupe:

a) topli sosovi – pripremaju se sa zaprškom i tekućinama (voda, fond od kostiju, buljon od povrća, fond od ribe i mleko); ili sa brašnom razmućenim u vodi ili u kakvoj drugoj tekućini; ili sa žumancima;

b) hladni sosovi – pripremaju se od žumanaca, ulja, soka od limuna, senfa i drugih sastojaka i začina.

54. – SOS JAKI MRKI (DEMI-GLACE)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI u g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI u mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kosti (teleće, juneće, svinjske)	30	160	(38)	0,15		0,15	4.05								
Mast – ulje	10	370	(88)				10.00								
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Praziluk	10	8	(2)		0,08	0,08	0,01	0,44	4	0,1	2	0,003	0,002	0,02	0,8
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,01	0,22	2			0,002	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,1
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30%)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,02	0,36	1	0,1	94	0,004	0,003	0,09	1,4
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Vino crno	0,1 dl														
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**670**	**(159)**	**0,15**	**1,10**	**1,25**	**14,20**	**6,82**	**15**	**0,5**	**287**	**0,360**	**0,351**	**0,28**	**4,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl sosa (fonda).

U vrelu masnoću dodati isečene kosti i propržiti. Zatim dodati luk crni, mrkvu, praziluk, peršunov i celerov koren sve prethodno isečeno na kolutove i sve zajedno propržiti. Dodati koncentrovani sok od paradajza prethodno razmućen u toploj vodi i dodatak jelima, pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju i kuvati 5–6 časova na tihoj vatri. Zatim ocediti fond, povrće propasirati i vratiti u fond, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da se dobije oko 3 dl po osobi pa zapržiti tamnom zaprškom. Kuvati 20–30 minuta, posoliti i dodati vino i biber.

Ovaj sos (fond) služi kao dodatak nekim mesnim jelima i kao osnova za pripremanje drugih sosova.

55. – BEŠAMEL SOS

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast svinjska (ili margarin)	5	189	(45)				5,00								
Mleko sveže	1 dl	280	(67)	3,40		3,40	3,60	4,80	119	0,1	96	0,040	0,180	0,10	1
So po ukusu															
Svega:		**543**	**(130)**	**3,40**	**0,55**	**3,95**	**8,66**	**8,55**	**120**	**0,2**	**96**	**0,051**	**0,183**	**0,17**	**1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 1 dl sosa.

U vrelu masnoću dodati brašno i pržiti ga oko 5 minuta. Zatim dodati hladno mleko uz neprekidno mešanje, posoliti i kuvati na sasvim tihoj vatri oko 30 minuta vodeći računa da sos ne zagori.

56. – MORNE (MORNAY) SOS

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Bešamel sos po rec. br. 55	1 dl	543	(130)	3,40	0,55	3,95	8,66	8,55	120	0,2	96	0,051	0,183	0,17	1
Jaja sveža	0,2 k	60	(14)	1,14		1,14	1,01	0,06	6	0,2	101	0,009	0,025	0,02	
Pavlaka kisela	0,05 dl	45	(11)	0,18		0,18	1,00	0,15	5		41	0,001	0,007	0,01	0,1
So po ukusu															
Svega:		**648**	**(155)**	**4,72**	**0,55**	**5,27**	**10,67**	**8,76**	**131**	**0,4**	**238**	**0,061**	**0,215**	**0,20**	**1,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 1 dl sosa.
Pripremljeni bešamel-sos malo ohladiti pa dodati kiselu pavlaku, umućena jaja, po potrebi dosoliti, sve dobro izmešati žicom i odložiti do upotrebe.
Ovim sosom se prelivaju jela koja treba gratinirati, kao makarone, razna jela od povrća, musake i sl.

Napomena: sos morne će biti kvalitetniji ako se upotrebe samo žumanca od jaja i ako mu se doda ribani sir parmezan (3–4 g po 1 dl uz sasvim lagano mešanje).

57. – PARADAJZ–SOS

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28 do 30% s.m.)	12	18	(4)		0,22	0,22	0,06	0,86	1	0,1	226	0,011	0,008	0,22	3,4
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Luk crni sveži	5	8	(2)		0,07	0,07	0,01	0,42	2		3	0,002	0,002	0,01	0,4
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Peršunov koren i list	3	6	(1)		0,03	0,03	0,01	0,13	1			0,001	0,002		0,4
Celerov koren i list	2	1			0,02	0,02		0,05	1			0,001	0,001	0,01	0,1
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Šećer	1	16	(4)					1,00							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		435	(104)		0,99	0,99	8,16	7,04	9	0,3	413	0,362	0,350	0,37	4,9

Ovaj normativ obezbeđuje 1,5 dl sosa.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i malo ga propržiti. Zatim dodati mrkvu, peršunov i celerov koren, sve sečeno na kolutove (na mašini ili ručno), i pržiti da blago porumeni, pa dodati koncentrovani sok od paradajza, još malo propržiti i podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da potpuno ogrezne i ostaviti da kuva.

U pogodnu posudu pripremiti zapršku od preostale masnoće i brašna.

Kada povrće potpuno omekša, propasirati ga.

U fond koji kuva dodati propasirano povrće, dodatak jelima i naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da se dobije količina 1,5 dl po osobi, posoliti, sačekati da prokuva, nakon čega dodati zapršku uz stalno mešanje sosa da se zaprška ne zgrudva. Sve zajedno kuvati 20–30 minuta, zatim isključiti toplotu, po potrebi dosoliti i poboljšati ukus šećerom.

Paradajz sos se najčešće služi uz jela od kuvane govedine, jela od ribe, jaja i uz jela od pirinča i testenine.

Deli se kutlačom od 1,5 dl.

Napomena: ako se umesto koncentrovanog soka od paradajza upotrebljava sveži paradajz, postupa se na taj način što se sveži paradajz, opran, očišćen i isečen na krupnije kriške, dodaje u isto vreme kao što je rečeno za koncentrovani sok od paradajza.

Paradajz sos će biti ukusniji ako mu se prilikom prženja crnog luka i korenastog povrća doda kožica od suve slanine.

58. – SOS OD CRNOG LUKA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Luk crni sveži	30	47	(11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Sirće	2	1						0,10							
Šećer u kristalu	0,5	8	(2)					0,50							
So po ukusu															
Svega:		**471**	**(112)**		**1,28**	**1,28**	**8,16**	**9,09**	**11**	**0,3**	**15**	**0,356**	**0,346**	**0,17**	**2,4**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 1,5 dl sosa.

U vrelu masnoću dodati šećer i pržiti dok ne karameliše. Zatim dodati sitno seckani crni luk, sasvim malo ga propržiti, pa dodati brašno i sve zajedno pržiti istiha da blago porumeni. Potom naliti toplu vodu ili fond od kostiju da se dobije količina od 1,5 dl po osobi, dodati dodatak jelima, posoliti i ostaviti da istiha kuva oko 30 minuta. Zatim isključiti toplotu, po potrebi dosoliti i doterati ukus sirćetom.

Sos od crnog luka najčešće se služi uz kuvanu govedinu, faširane šnicle, čufteta i sl. Deli se kutlačom od 1, 5 dl.

Napomena: sos će biti gladak i izgledniji ako se posle kuvanja propasira, čime se obezbeđuje da se komadići luka ne vide u sosu.

59. – SOS OD BELOG LUKA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Luk beli sveži	5	26	(6)		0,31	0,31	0,01	1,19	1		9	0,001	0,002	0,04	0,9
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Sirće	2	1						0,10							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**442**	**(105)**		**1,20**	**1,20**	**8,11**	**7,29**	**3**	**0,1**	**9**	**0,348**	**0,336**	**0,15**	**0,9**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 1 dl sosa.

U vrelu masnoću dodati brašno i pržiti dok blago porumeni. Zatim dodati tucani i sitno seckani beli luk, dobro promešati pa odmah podliti toplom vodom ili fondom od kosţiju da se dobije količina od 1 dl po osobi. Dodati dodatak jelima, posoliti i kuvati istiha oko 30 minuta. Zatim isključiti toplotu, po potrebi dosoliti i poboljšati ukus sirćetom.

Sos od belog luka najčeće se služi uz faširane šnicle, ćufteta, kuvanu govedinu i sl. Deli se kutlačom od 1 dl.

Napomena: za sos od belog luka umesto sirćeta može da se upotrebi limunov sok. Ukus može da mu se poboljša ako se legira pavlakom i žumancima od jaja, u kom slučaju se smanjuje količina brašna.

60. – SOS OD MIROĐIJE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Mirođija (kopar) sveža	5														
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,01	0,22	2			0,002	0,004	0,01	0,6
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Sirće	2	1						0,10							
So po ukusu															
Svega:		**426**	**(101)**		**0,94**	**0,94**	**8,11**	**6,32**	**4**	**0,1**		**0,349**	**0,338**	**0,12**	**0,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 1 dl sosa.

U vrelu masnoću dodati sitno sečeni peršunov koren, malo ga propržiti, pa dodati brašno i sve zajedno pržiti dok blago porumeni.

Zatim dodati fond od prethodno iskuvane mirođije, po potrebi doliti i fondom od kostiju ili toplom vodom, tako da se dobije količina od 1 dl po osobi. Posoliti i pustiti da istiha kuva oko 20 minuta. Potom sos propasirati, dodati dodatak jelima, ponovo prokuvati, pa dodati sitno seckani list od mirođije i kuvati još 5–10 minuta.

Isključiti toplotu, po potrebi dosoliti, dodati sitno seckani peršunov list i doterati ukus sirćetom.

Ovaj sos se najčešće služi uz punjene tikvice, punjene paprike, bareni mladi krompir i sl. Deli se kutlačom od 1 dl.

Napomena: fond od sveže mirođije priprema se na taj način što se povezana u snopiće složi u pogodnu posudu, nalije hladnom vodom da ogrezne i kuva 20–30 minuta. Ako se upotrebljava sušena mirođija, koristiti je u svemu kao što je rečeno za stabljike sveže mirođije.

61. – SOS OD KISELOG POVRĆA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kiselo povrće (paprika, paradajz, krastavci)	5	4	(1)		0,05	0,05	0,01	0,15	1		24	0,001	0,003		3,2
Rasol od kiselog povrća	10														
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Luk crni sveži	5	8	(2)		0,07	0,07	0,01	0,42	2		3	0,002	0,002	0,01	0,4
Luk beli sveži	0,5	3	(1)		0,03	0,03		0,12			1				0,1
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Šećer u kristalu	1	16	(4)					1,00							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Peršunov list	0,5	1			0,01	0,01		0,02							0,1
So po ukusu															
Svega:		**447**	**(107)**		**1,05**	**1,05**	**8,12**	**7,71**	**5**	**0,1**	**28**	**0,350**	**0,339**	**0,12**	**3,8**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 1,5 dl sosa.

U vrelu masnoću dodati šećer i pržiti ga dok ne karameliše, zatim dodati sitno seckani crni luk, sasvim malo ga propržiti pa dodati brašno i sve pržiti istiha da blago porumeni. Kada brašno blago porumeni, dodati istucani i sitno iseckani beli luk i odmah podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da se dobije 1,5 dl po osobi. Ostaviti da kuva 10–15 minuta, pa dodati na kockice isečeno kiselo povrće, rasol, dodatak jelima i posoliti. Zatim produžiti sa kuvanjem još 5–10 minuta, isključiti toplotu, dodati sitno seckani peršunov list i po potrebi dosoliti.

Ovaj sos se najčešće služi uz kuvanu govedinu, ćufteta, faširane šnicle i sl. Deli se kutlačom od 1,5 dl.

62. – VINEGRET–SOS

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Ulje	3	111	(27)				3								
	5	185	(44)				5								
Sirće vinsko	5	3	(1)					0,25							
	8	4	(1)					0,40							
Šećer (po potrebi)	0,2	3	(1)					0,20							
So po ukusu															
Svega:		**117**	**(29)**				**3**	**0,45**							
		192	**(46)**				**5**	**0,60**							

Ovaj normativ obezbeđuje 0,1–0,15 dl sosa.

U pogodnu posudu staviti ulje, sirće, šećer (po potrebi) i so, pa sve dobro žicom umutiti. Probati ukus i odložiti do upotrebe. Ovako pripremljen sos se upotrebljava za začinjavanje salata. Vinergret–sos se može poboljšati dodavanjem kuvanih žumanaca, seckanog peršunovog lista, samlevenog bibera, senfa, kiselih krastavaca, kuvanih belanaca, crnog luka, majoneza, kopra, itd. Ovaj sos se upotrebljava za začinjavanje raznih salata, za jela od ribe i sl.

63. – MAJONEZ–SOS (FOND)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Jaja sveža (samo žumanca)	0,6 k	60	(14)	1,14		1,14	1,01	0,06	6	0,2	101	0,009	0,025	0,02	
Ulje	100	3700	(884)				100,00								
Senf	5	24	(6)		0,05	0,05	0,48	0,40							
Limun	8	8	(2)		0,04	0,04	0,02	0,47	2			0,002		0,01	2,5
Biber beli	0,2	3	(1)		0,02	0,02	0,01	0,14							
So po ukusu															
Svega:		**3795**	**(907)**	**1,14**	**0,11**	**1,25**	**101,52**	**1,07**	**8**	**0,2**	**101**	**0,011**	**0,025**	**0,03**	**2,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 1,2 dl sosa.

U sud za mešanje staviti nekuvana žumanca, dodati senf, malo soli, samleveni beli biber i polovinu limunovog soka, pa sve dobro izmešati. Zatim u ovu masu uz stalno mešanje sipati kapljice ulja, a kada se masa počne povezivati dodati ostatak limunovog soka i ulje sipati u tankom mlazu uz brže mešanje, dok sos ne postane podjednako gust.

Napomena: ostatak belanaca dodati u druga jela. Sve namirnice od kojih se priprema majonez treba da imaju sobnu temperaturu.

64. – TARTAR–SOS

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Majonez sos po rec. br. 63	0,6 dl	1897	(453)	0,57	0,05	0,62	50,76	0,53	4	0,1	50	0,005	0,012	0,01	1,2
Vino belo	0,3 dl	107	(25)		0,03	0,03		1,26	3	0,1			0,003	0,03	
Luk crni sveži	3	5	(1)		0,04	0,04	0,01	0,25	1		2	0,001	0,001	0,01	0,2
Krastavci kiseli	2	1			0,01	0,01		0,03	1		6		0,001		0,1
Fileti sardela (ringlice)	1	8	(2)	0,19		0,19	0,11	0,01	8		1	0,001	0,002	0,02	
Peršunov list	0,1														
Svega:		**2018**	**(481)**	**0,76**	**0,13**	**0,89**	**50,88**	**2,08**	**17**	**0,2**	**59**	**0,007**	**0,019**	**0,07**	**1,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 1 dl sosa.
U majonez-sos dodati belo vino, sitno seckane krastavce, crni luk i peršunov list i propasirane ringlice pa sve zajedno izmešati.

Tartar-sos se služi uz neka pohovana jela od mesa, povrća i dr. i za prelivanje »francuske« i »ruske« salate.

Napomena: ukoliko se tartar-sos ne upotrebljava odmah po pripremanju, tada se u njega ne dodaje crni luk.

Jela od jaja

JELA OD JAJA

U kulinarstvu se najviše upotrebljavaju kokošija jaja jer su najpogodnija za mućenje.

Svarljivost jaja umnogome zavisi od načina na koji se prigotovljavaju. Najlakše se vare meko kuvana jaja.

Od jaja se pripremaju razna jela, a upotrebljavaju se i kao dodaci mnogim drugim jelima u toploj i hladnoj kuhinji. Brzo i lako se pripremaju na bezbroj načina i pogodna su za svaki obed.

65. – KUVANA JAJA U LJUSCI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Jaja sveža	2 k	603 (144)	11,40		11,40	10,10	0,60	57	2,4	1014	0,090	0,250	0,18	
So po ukusu														

Jaja se mogu kuvati da budu meka ili tvrda. Pažljivo ih staviti u ključalu slanu vodu i kuvati.
Ako želimo meko kuvana jaja, kuvati ih posle proključavanja vode oko 3 do 5 minuta, a ako želimo tvrdo kuvana jaja, kuvati ih posle proključavanja vode 7–10 minuta.
Kuvana jaja vaditi, stavljati u hladnu vodu i ostaviti da se malo ohlade.

Jaja se služe neoljuštena.

Napomena: ako se kuva veća količina, jaja se mogu služiti u žičanu rupičastu korpu ili uloške parnih kazana, pa zajedno sa korpama, odnosno ulošcima, staviti u ključalu vodu i produžiti sa kuvanje, kao što je već rečeno. Pre stavljanja jaja u posudu za kuvanje, potrebno je svako jaje pregledati da li je ljuska naprsla, jer bi u tom slučaju jaje pri kuvanju iscurilo u vodu.

66. – PRŽENA JAJA »NA OKO«

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Jaja sveža	2 k	603	(144)	11,40		11,40	10,10	0,60	57	2,4	1014	0,090	0,250	0,18	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
So po ukusu															
Svega:		**899**	**(215)**	**11,40**		**11,40**	**18,10**	**0,60**	**57**	**2,4**	**1014**	**0,090**	**0,250**	**0,18**	

U tiganju, plehu ili vatrostalnoj posudi zagrejati masnoću, pa na masnoću pažljivo spuštati razbijena jaja, vodeći računa o tome da se žumanca ne razliju. Jaja pržiti dok se belance potpuno ne zgruša, a žumance ne bude poluprženo.

Ukoliko su jaja pržena u tiganju ili plehu, vaditi ih ravnom francuskom kašikom na tanjire, svako jaje posebno, i posoliti. Treba ih deliti topla.

67. – PRŽENA JAJA SA ŠUNKOM, KOBASICOM ILI SLANINOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Jaja sveža	2 k	603	(144)	11,40		11,40	10,10	0,60	67	2,4	1014	0,090	0,250	0,18	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Svinjetina sušena (šunka, vrat i sl.)	50	824	(197)	7,00		7,00	18,50		4	1,1		0,350	0,080	1,75	
ili polurajne kobasice (šunkarice, tirolska, kranjska i sl.)	50	736	(176)	7,00		7,00	16,00	1,00	5	1,5		0,050	0,065	1,50	
ili suva slanina	50	1235	(295)	4,25		4,25	30,50		3	0,5		0,130	0,045	0,85	
So po ukusu															
Svega sa suvim svinjskim mesom		**1723**	**(412)**	**18,40**		**18,40**	**36,60**	**0,60**	**61**	**3,5**	**1014**	**0,440**	**0,330**	**1,93**	
Svega sa kobasicom		**1635**	**(391)**	**18,40**		**18,40**	**34,10**	**1,60**	**62**	**3,9**	**1014**	**0,140**	**0,315**	**1,68**	
Svega sa slaninom		**2134**	**(510)**	**15,65**		**15,65**	**48,60**	**0,60**	**60**	**2,9**	**1014**	**0,220**	**0,295**	**1,03**	

U tiganju, plehu ili vatrostalnoj posudi zagrejati masnoću, pa dodati suvo svinjsko meso, kobasice ili slaninu, sečene na tanke listiće, malo propržiti pa na ovo pažljivo spuštati razbijena jaja, vodeći računa o tome da se žumanca ne raziliju i da na određenu količinu šunke, salame ili slanine dođe odgovarajuća količina jaja. Sve zajedno pržiti dok se belance potpuno ne zgruša, a žumance ne bule poluprženo.

Ukoliko su jaja sa jednim od navedenih artikala pržena u tiganju ili plehu, vaditi ih ravnom francuskom kašikom na tanjire i normalno posoliti. Treba ih deliti topla.

68. – KAJGANA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Jaja sveža	2 k	603	(144)	11,40		11,40	10,10	0,60	57	2,4	1014	0,090	0,250	0,18	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
So po ukusu															
Svega:		**973**	**(232)**	**11,40**		**11,40**	**20,10**	**0,60**	**57**	**2,4**	**1014**	**0,090**	**0,250**	**0,18**	

Jaja razbiti u pogodnu posudu, posoliti i dobro razmutiti žicom. U tiganju, plehu ili vatrostalnoj posudi zagrejati masnoću, pa na masnoću dodati umućena jaja, dva do tri puta promešati viljuškom i pržiti dok se jaja ne zgrušaju, vodeći računa da ostanu mekana.

Isprženu kajganu vaditi ravnom francuskom kašikom na tanjire i služiti toplu.

Napomena: kajgana se može pripremati i uz dodavanje kajmaka, sira, šunke, slanine, kobasice, crnog luka, sveže paprike, svežeg paradajza i sl., i to na taj način što se artikli koji iziskuju duži proces prženja prethodno poprže da omekšaju, a zatim se dodaju pripremljena jaja pa se produži sa prženjem kao što je rečeno.

69. – KAJGANA SA JETRENOM PAŠTETOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Jaja sveža	2 k	603 (144)	11,40		11,40	10,10	0,60	57	2,4	1014	0,090	0,250	0,18	
Mast ili ulje	5	189 (45)				5,00								
Pašteta jetrena	50	973 (232)	6,35		6,35	22,20		4	0,7	1650	0,210	0,060	1,35	
So po ukusu														
Svega:		**1765 (421)**	**17,75**		**17,75**	**37,30**	**0,60**	**61**	**3,1**	**2664**	**0,300**	**0,310**	**1,53**	

U tiganju, plehu ili vatrostalnoj posudi zagrejati masnoću pa dodati jetrenu paštetu i malo propržiti uz stalno mešanje da se komadi pašteta zrnasto razlože. Zatim dodati umućena jaja, posoliti, promešati da se masa sjedini i pržiti dok se jaja ne zgrušaju.

Deli se kutlačom od 1,5 dl ili ravnom francuskom kašikom.

70. – OMLET

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE		MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST kJ (Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g: Belančevine – Animalne	Biljne	Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg: Mineralni sastojci – Ca	Fe	Vitamini – A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Jaja sveža		2 k	603 (144)	11,40		11,40	10,10	0,60	57	2,4	1014	0,090	0,250	0,18	
Mast ili ulje		10	370 (88)				10,00								
Sir kravlji beli		30	262 (63)	7,20		7,20	2,10	1,50	25	0,1	84	0,006	0,072	0,03	
ili svinjetina sušena (šunka i sl.)		40	660 (158)	5,60		5,60	14,80		3	0,8		0,280	0,064	1,40	
Konzerve od krupnije i sitnije usitnjenog mesa (mesni doručak i sl.)		40	492 (118)	6,00		6,00	9,96	0,52	4	0,9		0,124	0,084	1,20	
So po ukusu															
Svega	**sa sirom**		**1235 (295)**	**18,60**		**18,60**	**22,20**	**2,10**	**82**	**2,5**	**1098**	**0,096**	**0,322**	**0,21**	
	sa suvim svinjskim mesom		**1633 (390)**	**17,00**		**17,00**	**34,90**	**0,60**	**60**	**3,2**	**1014**	**0,370**	**0,314**	**1,58**	
	sa mesnim doručkom		**1465 (350)**	**17,40**		**17,40**	**30,06**	**1,12**	**61**	**3,3**	**1014**	**0,214**	**0,334**	**1,38**	

Jaja razbiti u pogodnu posudu, posoliti ih i umutiti. Umućena jaja dodati na masnoću, koju zagrejati u tiganjima i pržiti dok se ne zapeče sa donje strane, vodeći računa o tome da masa od jaja bude iste debljine. Kada se jaja zapeku samo sa donje strane, dodati izdrobljeni beli sir, ili seckano suvo meso, ili izdrobljene mesne konzerve, još malo propržiti, pa ravnom francuskom kašikom smotati kao palačinku, stavljati na tanjire i služiti dok je toplo.

Napomena: ako se omlet priprema u većim količinama, postupiti na sledeći način: u duboke plehove za pečenje dodati masnoću, dobro je zagrejati na štednjaku, dodati umućena jaja, vodeći računa o tome da se jaja po plehu pravilno raspodele, malo propržiti pa dodati izmrvljeni sir, ili na kockice sečeno suvo meso, ili izdrobljene mesne konzerve, pa pleh staviti u zagrejane pećnice i pustiti da se omlet zapeče. Pečeni omlet vaditi, nožem ravnomerno isporcionisati, deliti ravnom francuskom kašikom na male tanjire i služiti dok je toplo.

71. – JAJA PUNJENA »KASINO« MASOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Jaja sveža	1 k	302	(72)	5,70		5,70	5,05	0,30	29	1,2	507	0,045	0,125	0,09	
Maslac	5	150	(36)	0,03		0,03	4,05	0,02	1		160				
Fileti sardela (finglice)	3	23	(6)	0,56		0,56	0,34	0,03	25		3	0,002	0,006	0,07	
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
So po ukusu															
Svega:		**477**	**(114)**	**6,29**	**0,01**	**6,30**	**9,44**	**0,39**	**55**	**1,2**	**670**	**0,048**	**0,132**	**0,16**	**0,1**

Jaja složiti u posude, naliti hladnom vodom, posoliti i skuvati tvrdo (oko 10 minuta). Ohladiti u vodi, oljuštiti, pa preseći preko polovine popreko i izvaditi žumanca. Zatim, žumanca, ringlice i maslac propasirati, posoliti i dobro izmešati. Ovom masom napuniti tzv. dresir-kese pa puniti belanca koja po rubovima nareckati nožem radi lepšeg izgleda.

Napunjena jaja slagati na podlogu francuske salate (oko 80 g po osobi), ukrasiti peršunovim listom. Za dekoraciju može se koristiti crvena paprika sveža, crne masline i sl.

Služi se kao hladno predjelo prvenstveno pri pripremi »hladnog bifea«.

Napomena: »kasino« masa biće ukusnija ako joj se doda »volčester« sos i aspik (5 g po osobi). Napunjena jaja mogu se po površini premazati aspikom (šemizirati) da se ne bi sušila.

72. – PRŽENI HLEB SA JAJIMA (PRŽENICE)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Pšenični hleb polubeli	100	984	(235)		7,50	7,50	0,40	49,00	10	1,0				1,80	
Jaja sveža	0,5 k	151	(36)	2,85		2,85	2,52	0,15	14	0,6	254	0,022	0,063	0,05	
Mleko sveže	0,1 dl	28	(7)	0,34		0,34	0,36	0,48	12		10	0,004	0,018	0,01	0,1
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
So po ukusu															
Svega:		**1718**	**(411)**	**3,19**	**7,50**	**10,69**	**18,28**	**49,63**	**36**	**1,6**	**264**	**0,026**	**0,081**	**1,86**	**0,1**

Hleb iseći na kriške debljine oko 1 cm. U mleko dodati jaja, malo posoliti i dobro umutiti. U međuvremenu dobro zagrejati masnoću. Hleb umakati u umućenu masu i pržiti ga da blago porumeni sa obe strane.

Jela od ribe

JELA OD RIBE

Riblje meso obiluje punovrednim belančevinama, skoro u istoj količini kao i meso toplokrvnih životinja. Osim punovrednih belančevina, riblje meso sadrži i važne vitamine A, B i D, značajne mineralne materije: kalcijum, jod, fosfor i gvožđe, a neke ribe sadrže i dosta masnoće.

Ribe se mogu prigotovljavati na razne načine, i to:
- kuvanjem u tečnosti i na pari (tada im se meso najlakše vari);
- poširanjem (barenjem);
- dinstanjem (maksimalno se čuva biološka vrednost);
- pečenjem u pećnici ili na roštilju;
- prženjem i pohovanjem;
- mogu se i marinirati i industrijski prerađivati.

Za pripremanje morskih riba upotrebljava se isključivo ulje, a za prigotovljavanje jela od slatkovodnih riba može se upotrebljavati i mast.

73. – KUVANA RIBA – LEŠO

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Riba sveža ili smrznuta (sa glavom a bez utrobe)	150	727	(174)	24,75		24,75	7,35		169	0,5		0,105		6,15	
	200	970	(232)	33,00		33,00	9,80		226	0,6		0,140		8,20	
Ulje jestivo	8	296	(71)				8,00								
	10	370	(88)				10,00								
Mrkva sveža	5	8	(2)		0,05	0,05	0,01	0,41	2		92	0,003	0,002	0,03	0,3
Luk crni sveži	3	5	(1)		0,04	0,04	0,01	0,25	1		2	0,001	0,001	0,01	0,2
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Sirće vinsko	2	1						0,10							
Celerov koren i list	2	1			0,02	0,02		0,05	1			0,001	0,001	0,01	0,1
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Lovorov list	0,01														
Peršunov koren i list	3	6	(1)		0,03	0,03	0,01	0,13	1			0,001	0,002		0,4
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1050**	**(250)**	**24,75**	**0,21**	**24,96**	**15,39**	**1,25**	**174**	**0,5**	**96**	**0,441**	**0,336**	**6,20**	**1,2**
		1367	**(325)**	**33,00**	**0,21**	**33,21**	**19,84**	**1,25**	**231**	**0,6**	**96**	**0,476**	**0,336**	**8,25**	**1,2**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 1,5 dl fonda ili 110–145 g kuvane ribe.

U pogodne posude dodati očišćeno i uzduž isečeno korenasto povrće, crni luk u glavicama, deo bibera u zrnu, lovorov list, vinsko sirće, dodatak jelima, posoliti, naliti hladnom vodom oko 1,5 dl po osobi i kuvati oko 15 minuta. Zatim dodati očišćenu, opranu i isporcionisanu ribu i produžiti sa kuvanjem dok riba omekša. Ribu posle proključavanja kuvati istiha.

Kada je riba kuvana, pažljivo je povaditi da se porcionisani komadi ne izmrve, pa kašikom ili hvataljkama deliti.

Fond u kome se kuvala riba procediti, pa u njega dodati sitno seckani beli luk, ulje, ostatak samlevenog bibera i sitno seckani peršunov i celerov list, sve ovo dobro izmešati, pa prelivati (kutlačom od 1,5 dl) ribu prilikom serviranja.

Kuvana riba najčešće se služi uz slani krompir, lisnato povrće na ulju i sl.

74. – RIBLJI PAPRIKAŠ

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Riba sveža ili smrznuta (bez glave i utrobe)	130	630	(151)	21,45		21,45	6,37		147	0,4		0,091		5,33	
	150	727	(174)	24,75		24,75	7,35		169	0,5		0,105		6,15	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	8	12	(3)		0,14	0,14	0,04	0,58	1	0,1	150	0,007	0,006	0,14	2,2
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
	25	39	(9)		0,32	0,32	0,05	2,07	8	0,1	13	0,007	0,010	0,05	2,0
Ulje jestivo	8	296	(71)				8,00								
	10	370	(88)				10,00								
Slanina suva	5	124	(30)	0,43		0,43	3,05			0,1		0,013	0,005	0,09	
	6	148	(35)	0,51		0,51	3,66			0,1		0,016	0,005	0,10	
Paprika sušena	1	7	(2)		0,09	0,09	0,02	0,39		0,1	22	0,003	0,004	0,06	7,5
Paprika u prahu	0,3	4	(1)		0,04	0,04	0,03	0,18			231	0,001	0,004	0,03	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1179**	**(283)**	**21,88**	**1,09**	**22,97**	**17,62**	**6,63**	**155**	**0,9**	**413**	**0,462**	**0,360**	**5,76**	**11,3**
		1382	**(330)**	**25,26**	**1,15**	**26,41**	**21,22**	**7,04**	**179**	**1,0**	**416**	**0,480**	**0,362**	**6,60**	**11,7**

Ovaj normativ obezbeđuje 1,5 do 2 dl sosa i 90–110 g ribe.
Očišćenu i isporcionisanu ribu usoliti i složiti u duboke plehove. U posebnom sudu zagrejati ulje, pa dodati sitno seckani crni luk i malo propržiti. Zatim na proprženi luk dodati sitno seckanu suvu slaninu, promešati i pržiti dok slanina blago porumeni.
Na proprženi luk i slaninu dodati brašno i sve zajedno pržiti dok brašno ne izgubi brašnast miris, pa dodati dodatak jelima, sušenu papriku prethodno potopljenu 2 časa u hladnoj vodi, papriku u prahu i odmah zatim i koncentrovani sok od paradajza, sve dobro promešati pa podliti toplom vodom ili ribljim fondom da se dobije tečnosti-sosa oko 2 dl po osobi. Ostaviti da sos kuva oko 10 minuta, posle čega isključiti toplotu, dodati samleveni biber i ovim sosom preliti ribu, složenu u dubokim plehovima da potpuno ogrezne.
Plehove sa zalivenom ribom staviti u zagrejane pećnice i kuvati dok riba omekša (oko 30 minuta).
Ovako pripremljeni paprikaš deliti, i to: ribu ravnom francuskom kašikom, a sos kutlačom 1,5–2 dl.
Paprikaš se najčešće služi uz jela od povrća, pirinča i testenine.

Napomena: paprikaš će biti ukusniji ako se riba prethodno malo proprži i ako se ukus poboljša dodavanjem limunovog soka (5–10 g po osobi).

75. – BRODETO

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Riba sveža ili smrznuta (bez glave i utrobe)	130	630	(151)	21,45		21,45	6,37		147	0,4		0,091		5,33	
	150	727	(174)	24,75		24,75	7,35		169	0,5		0,105		6,15	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	6	9	(2)		0,11	0,11	0,03	0,43	1	0,1	113	0,005	0,004	0,11	1,7
Luk crni sveži	15	23	(5)		0,19	0,19	0,03	1,24	5	0,1	8	0,004	0,006	0,03	1,2
	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Ulje jestivo	8	296	(71)				8,00								
	10	370	(88)				10,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01								
Luk beli sveži	2	10	(2)		0,12	0,12		0,02	1		4		0,001	0,01	0,3
Lovorov list	0,01														
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Sirće vinsko	3	2						0,15							
	5	3	(1)					0,25							
So po ukusu															
Svega:		**1050**	**(250)**	**21,45**	**1,02**	**22,47**	**14,52**	**6,27**	**155**	**0,7**	**279**	**0,442**	**0,348**	**5,57**	**3,3**
		1230	**(293)**	**24,75**	**1,09**	**25,84**	**17,51**	**6,78**	**178**	**0,8**	**281**	**0,458**	**0,350**	**6,40**	**3,7**

Ovaj normativ obezbeđuje 1,5 do 2 dl sosa i 90–110 g ribe.
Očišćenu i isporcionisanu ribu usoliti i složiti u duboke plehove. U posebnom sudu ulje zagrejati, pa dodati sitno seckani crni luk i malo propržiti. Zatim u proprženi luk dodati brašno i pržiti da izgubi brašnast miris, posle čega dodati tucani i sitno seckani beli luk, papriku u prahu, dodatak jelima i koncentrovani sok od paradajza, sve dobro promešati, pa podliti toplom vodom ili ribljim fondom da se dobije sos oko 1,5 do 2 dl po osobi. Ostaviti da sos kuva oko 10 minuta, posle čega isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sirće, umereno posoliti pa ovim sosom preliti ribu, složenu u dubokim plehovima, da potpuno ogrezne.

U plehove sa zalivenom ribom dodati lovorov list pa ih staviti u zagrejane pećnice i kuvati dok riba ne omekša (oko 30 minuta). Plehove sa pripremljenim brodetom izvaditi i posuti sitno seckanim peršunovim listom.

Riba se deli ravnom francuskom kašikom, a sos kutlačom od 1,5 do 2 dl.

Brodeto se najčešće služi uz kačamak i jela od povrća, pirinča i testenine.

76. – ĆUFTE OD RIBE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Riba sveža ili smrznuta (bez glave i utrobe)	130	630	(151)	21,45		21,45	6,37		147	0,4		0,091		5,33	
Luk crni sveži	5	8	(2)		0,07	0,07	0,01	0,42	2		3	0,002	0,002	0,01	0,4
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2		0,003		0,2
Brašno pšenično »tip 800«	3	45	(11)		0,33	0,33	0,04	2,25	1			0,006	0,001	0,04	
Hleb pšenični polubeli	20	197	(47)		1,50	1,50	0,08	9,80	2	0,2				0,36	
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1106**	**(264)**	**22,02**	**2,01**	**24,03**	**12,04**	**12,97**	**155**	**0,7**	**210**	**0,435**	**0,350**	**5,77**	**0,7**

Ovaj normativ obezbeđuje 2 ćufteta po 60 g.

Ribu očistiti, oprati i blanširati pa odvojiti meso od kostiju, iseći na komade i samleti na mašini za mesto.

U posebnom sudu zagrejati deo ulja pa dodati sitno seckani crni luk i propržiti dok blago porumeni. Zatim u samlevenu ribu dodati istucani i sitno seckani beli luk, dobro izmešati, pa dodati u malo ohlađen isprženi luk. U ovu masu dodati dobro ocеđen izmrvljeni hleb (koji je prethodno kvašen u hladnoj vodi oko 30 minuta), sitno seckani peršunov list, dodatak jelima, samleveni biber, papriku u prahu, sveža jaja i so. Sve dobro izmesiti da se dobije ujednačena masa.

Pripremljenu masu u sudu poravnati i podeliti na dva, četiri ili više jednakih delova. Zatim delove mase stavljati na pobrašnjeni sto i iz svakog formirati određeni broj porcija, vodeći računa da za svaku osobu bude po 2 ćufteta. Porcionisana ćufteta rukom formirati u loptice i slagati ih u dobro podmazane plehove. Ćufteta peći u dobro zagrejanim pećnicama (20–30 minuta), kontrolisati da porumene sa svih strana a po potrebi podlivati sa malo tople vode ili ribljim fondom.

Kada su ćufteta pečena, zaliti ih jednim od pripremljenih sosova oko 1 dl po osobi (paradajz-sos, sos od crnog luka ili sos od belog luka), pa ponovo vratiti u pećnice i kuvati oko 10 minuta, posle čega ih izvaditi. Ćufteta se dele francuskom kašikom, a sos kutlačom od 1 dl, najčešće uz priloge: krompir-salata, prženi, slani ili pečeni krompir, jela od pirinča, testenine i barenog povrća i uz kačamak.

77. – FAŠIRANA ŠNICLA OD RIBE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Riba sveža ili smrznuta (bez glave i utrobe)	130	630	(151)	21,45		21,45	6,37	-	147	0,4		0,091		5,33	
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Brašno pšenično »tip 800«	3	45	(11)		0,33	0,33	0,04	2,25	1			0,006	0,001	0,04	
Hleb pšenični polubeli	20	197	(47)		1,50	1,50	0,08	9,80	2	0,2				0,36	
Ulje jestivo	10	370	(88)				10,00								
Jaja sveža	0,2 k	60	(14)	1,14		1,14	1,01	0,06	6	0,2	101	0,009	0,025	0,02	
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		1329	(317)		2,07	24,66	17,55	13,41	159		262	0,440	0,364	5,79	1,1

Ovaj normativ obezbeđuje jednu faširanu šniclu od oko 120 g. Očišćenu i opranu ribu složiti u pogodnu posudu, naliti hladnom vodom da ogrezne i kuvati dok riba omekša. Zatim ribu izvaditi, odvojiti meso od kostiju pa samleti na mašini za meso ili sitno iseckati.

U posebnom sudu zagrejati deo ulja pa dodati sitno seckani crni luk i pržiti dok blago porumeni. Zatim u samlevenu ribu dodati istucani i sitno seckani beli luk, dobro izmešati pa dodati u malo ohlađeni ispržени luk. U ovu masu dodati dobro oceđen izmrvljeni hleb (koji je prethodno kvašen u hladnoj vodi oko 30 minuta), sitno seckan peršunov list, dodatak jelima, samleveni biber, papriku u prahu, sveža jaja i so. Sve dobro izmesiti da se dobije ujednačena masa.

Pripremljenu masu u sudu poravnati i podeliti na dva, četiri ili više jednakih delova. Zatim, delove mase stavljati na pobrašnjeni sto i iz svakog formirati određeni broj šnicli. Porcionisane šnicle rukom formirati u pljosnate kružne oblike, vodeći računa o tome da šnicle ne budu ni previše tanke ni previše debele. Formirane šnicle pržiti na vrelom ulju i okretati ih da porumene sa obe strane, ili ih slagati u dobro podmazane plehove pa peći u dobro zagrejanim pećnicama.

U plehove u kojima su pečene šnicle, usuti malo fonda u kome se kuvala riba, postrugati francuskom kašikom pa dobijeni saft upotrebiti za pripremanje sosova ili ga dodati u pogodna jela. Faširana šnicla se deli francuskom kašikom ili hvataljkom za pečenje.

78. – PEČENA RIBA UCELO

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Riba sveža ili smrznuta (sa glavom a bez utrobe)	150	727 (174)	24,75		24,75	7,35		169	0,5		0,105		6,15	
	200	970 (232)	33,00		33,00	9,80		226	0,6		0,140		8,20	
Ulje jestivo	8	296 (71)				8,00								
	10	370 (88)				10,00								
Luk beli sveži	0,5	3 (1)		0,03	0,003		0,18			1				0,1
Pešunov list	1	2		0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Limun sveži	5	5 (1)		0,03	0,03	0,02	0,30	1			0,001		0,01	1,6
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
So po ukusu														
Svega:		1034 (247)	24,75	0,08	24,83	15,38	0,59	170	0,5	1	0,437	0,331	6,16	1,8
		1351 (322)	33,00	0,08	33,08	19,83	0,59	227	0,6	1	0,472	0,331	8,21	1,8

Ovaj normativ obezbeđuje oko 110–145 g pečene ribe.

Očišćenu i opranu ribu po površini popreko narezati sa obe strane, vodeći računa o tome da razmak nareza odgovara veličini porcije. Narezanu ribu posoliti i pobiberiti sa obe strane utrljavanjem rukom. Zatim u nareze i utrobu ribe staviti istucani i sitno seckani beli luk i dodatak jelima. Ovako pripremljenu ribu složiti u plehove, preliti uljem pa je peći u zagrejanim pećnicama, uz povremeno prelivanje sopstvenim saftom. Pečenu ribu vaditi, pažljivo po narezima isporcionisati i deliti francuskom kašikom. Pri podeli, kašikom za jelo prelivati svaku porciju saftom (koji je dobijen pri prečenu ribe) i dodati krišku limuna.

79. – PEČENA RIBA U CRNOM LUKU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Riba sveža ili smrznuta (sa glavom a bez utrobe)	150	727	(174)	24,75		24,75	7,35		169	0,5		0,105		6,15	
	200	970	(232)	33,00		33,00	9,80		226	0,6		0,140		8,20	
Luk crni sveži	60	93	(22)		0,78	0,78	0,12	4,98	18	0,3	30	0,018	0,024	0,12	4,8
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Slanina suva	5	124	(30)	0,43		0,43	3,05			0,1		0,013	0,005	0,09	
Ulje jestivo	8	296	(71)				8,00								
	10	370	(88)				10,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		1251	(299)	25,18	0,89	26,07	18,55	5,45	187	0,9	186	0,467	0,363	6,38	5,1
		1568	(374)	33,43	0,89	34,32	23,00	5,45	244	1,0	186	0,502	0,363	8,43	5,1

Ovaj normativ obezbeđuje oko 110–145 g pečene ribe.

Očišćenu i opranu ribu po površini popreko narezati sa obe strane, vodeći računa o tome da razmak nareza odgovara veličini porcije. Narezanu ribu posoliti, pobiberiti i posuti paprikom u prahu sa obe strane i utrobu i sve dobro rukom utrljati.

U utrobu ribe staviti deo: slanine isečene na listiće i sitno iseckani crni i beli luk i peršunov list. Zatim ribu složiti u plehove, preliti uljem i staviti da se peče.

U međuvremenu ostatak ulja zagrejati pa dodati preostalu slaninu i crni luk (sitno iseckane) i dodatak jelima i sve pržiti dok blago porumeni. Zatim dodati istucani i sitno iseckani ostatak belog luka, podliti toplom vodom ili ribljim fondom da ogrezne i malo prokuvati.

Kada je riba upola pečena preliti je pripremljenom masom od luka i slanine, pa produžiti sa pečenjem dok riba omekša, uz povremeno prelivanje sopstvenim saftom.

Plehove izvaditi iz pećnica, posuti sitno seckanim peršunovim listom, pa ribu po narezima pažljivo isporcionisati.

Deli se ravnom francuskom kašikom. Pri podeli, kašikom za jelo u svaku porciju dodavati malo pečenog crnog luka sa saftom koji je dobijen pri pečenju ribe. Ovako pripremljena riba se najčešće servira uz slani krompir i neka jela od povrća.

80. – ŠPIKOVANA RIBA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Riba sveža ili smrznuta (sa glavom a bez utrobe)	150	727	(174)	24,75		24,75	7,35		169	0,5		0,105		6,15	
	200	970	(232)	33,00		33,00	9,80		226	0,6		0,140		8,20	
Luk beli sveži	5	26	(6)		0,31	0,31	0,01	1,18	1		9	0,001	0,002	0,04	0,9
	7	36	(9)		0,43	0,43	0,01	1,66	2		12	0,001	0,002	0,05	1,2
Ulje jestivo	8	296	(71)				8,00								
	10	370	(88)				10,00								
Slanina suva	5	124	(30)	0,43		0,43	3,05			0,1		0,013	0,005	0,09	
	6	148	(35)	0,51		0,51	3,66			0,1		0,016	0,005	0,10	
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Limun sveži	8	8	(2)		0,04	0,04	0,02	0,47	2			0,002		0,01	2,5
So po ukusu															
Svega:		1185	(284)	25,18	0,39	25,57	18,46	1,85	172	0,6	163	0,451	0,340	6,31	3,4
		1536	(367)	33,51	0,51	34,02	23,52	2,32	230	0,7	166	0,489	0,340	8,38	3,7

Ovaj normativ obezbeđuje oko 110–145 g pečene špikovane ribe.

Očišćenu i opranu ribu po površini popreko narezati sa obe strane, vodeći računa o tome da razmak nareza odgovara veličini porcije. Narezanu ribu posoliti, pobiberiti i posuti paprikom u prahu i dodatkom jelima sa obe strane i utrobu i sve dobro rukom utrljati. U nareze ribe staviti deo slanine, sečene na tanke listiće, i deo očišćenog i po dužini isečenog belog luka, a ostatak suve slanine i belog luka sitno iseckati i staviti u utrobu ribe. Špikovanu ribu složiti u plehove, preliti uljem i peći u zagrejanim pećnicama, uz povremeno prelivanje sopstvenim saftom.

Plehove sa pečenom ribom izvaditi, pa ribu preliti sokom od limuna, malo ohladiti i pažljivo isporcionisati po narezima.

Deli se francuskom kašikom. Pri podeli, kašikom za jelo uz svaku porciju dodavati malo safta koji je dobijen pri pečenju ribe.

Ovako pripremljena riba se najčešće servira uz slani krompir i neka jela od povrća.

81. – PEČENA RIBA NA ŽARU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST kJ (Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g: Belančevine – Animalne	Belančevine – Biljne	Belančevine – Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg: Mineralni sastojci – Ca	Mineralni sastojci – Fe	Vitamini – A (u IJ)	Vitamini – B1	Vitamini – B2	Vitamini – Niacin	Vitamini – C
Riba sveža ili smrznuta (sa glavom a bez utrobe)	150	727 (174)	24,75		24,75	7,35		169	0,5		0,105		6,15	
	200	970 (232)	33,00		33,00	9,80		226	0,6		0,140		8,20	
Ulje jestivo	2	74 (18)				2,00								
	3	111 (27)				3,00								
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
Limun sveži	5	5 (1)		0,03	0,03	0,02	0,30	1			0,001		0,01	1,6
So po ukusu														
Svega:		**807 (193)**	**24,75**	**0,04**	**24,79**	**9,38**	**0,37**	**170**	**0,5**		**0,436**	**0,330**	**6,16**	**1,6**
		1087 (260)	**33,00**	**0,04**	**33,04**	**12,83**	**0,37**	**227**	**0,6**		**0,471**	**0,330**	**8,21**	**1,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 110–145 g pečene ribe.

Očišćenu i opranu ribu po potrebi iseći na veće komade i narezati uzduž u cik-cak liniji sa obe strane, a zatim je normalno posoliti.

U pogodnu plitku posudu staviti ulje, samleveni biber, dodatak jelima i malo soli i sve dobro izmešati. U ovu masu umakati pripremljenu ribu i slagati je na zagrejani roštilj, vodeći računa o tome da se ribe međusobno ne dodiruju.

Za vreme pečenja ribu okretati i premazivati uljem. Pečenu ribu slagati u posudu i pečenje produžiti dok se ne ispeče celokupna količina ribe.

Riba pripremljena na ovaj način najčešće se služi uz slani krompir, krompir salatu i sl., s tim što se uz svaku prociju servira i kriška limuna.

82. – PRŽENA RIBA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Riba sveža ili smrznuta (bez glave i utrobe)	150	727 (174)	24,75		24,75	7,35		169	0,5		0,105		6,15	
Ulje jestivo	15	555 (133)				15,00								
Brašno pšenično »tip 800«	5	74 (18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Limun sveži	5	5 (1)		0,03	0,03	0,02	0,30	1			0,001		0,01	1,6
So po ukusu														
Svega:		**1361 (326)**	**24,75**	**0,58**	**25,33**	**22,43**	**4,05**	**171**	**0,6**		**0,117**	**0,003**	**6,23**	**1,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 110 g pržene ribe.

Očišćenu, opranu i isporcionisanu ribu posoliti, uvaljati u brašno i pržiti na vreloj tzv. dubokoj masnoći koju zagrejati u šerpi, plehu ili električnom tiganju. Pri prženju ribu okretati, tako da se jednako isprži i porumeni sa svih strana. Prženu ribu vaditi u posebnu posudu, a prženje produžiti dok se ne isprži celokupna količina ribe.

Pržena riba se najčešće služi uz slani krompir, krompir-salatu i sl.

Limun iseći na kriške i deliti uz ribu, na liniji, pri podeli jela.

83. – POHOVANA RIBA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Riba sveža ili smrznuta (bez glave i utrobe)	150	727 (174)	24,75		24,75	7,35		169	0,5		0,105		6,15	
Ulje jestivo	15	555 (133)				15,00								
Brašno pšenično »tip 500«	6	91 (22)		0,63	0,63	0,06	4,53	1			0,060	0,002	0,07	
Jaja sveža	0,4 k	121 (29)	2,28		2,28	2,02	0,12	11	0,5	203	0,018	0,050	0,04	
Limun sveži	5	5 (1)		0,03	0,03	0,02	0,30	1			0,001		0,01	1,6
So po ukusu														
Svega:		**1499 (359)**	**27,03**	**0,66**	**27,69**	**24,45**	**4,95**	**182**	**1,0**	**203**	**0,184**	**0,052**	**6,27**	**1,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 115 g pohovane ribe.

Očišćenu, opranu i isporcionisanu ribu posoliti i uvaljati u brašno, pa je umakati u dobro razmućena jaja i pržiti u vreloj masnoći da porumeni sa jedne strane, pa okrenuti i pržiti da porumeni i sa druge strane. U sudu u kome se prži riba ne treba da bude previše masnoće odnosno gornja strana odreska ne treba da bude uronjena u masnoću. Ispohovanu ribu vaditi u pogodnu posudu a prženje produžiti dok se ne isprži cela količina.

Masnoću u kojoj se pržila riba ostaviti da se malo ohladi i da se talog slegne, pa je dekantirati i upotrebiti za pripremanje drugih jela.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

Limun iseći na kriške i deliti uz ribu na liniji, pri podeli jela.

Napomena: ako se za pripremanje pohovane ribe upotrebljava i sveže mleko, tada se od jaja, mleka i dela brašna napravi masa nešto gušća od mase za palačinke, koja se upotrebljava na isti način kako je u recepturi rečeno za jaja. Sitne delove jaja i mase koji otpadaju pri prženju stalno vaditi francuskom kašikom, kako ne bi sagorevali u masnoći.

Tehnološki postupak za pripremanje pohovane ribe na tzv. »bečki« način je sasvim isti kao i za pripremanje pohovane ribe na prethodni način (»pariski«), s tom razlikom što se odresci ribe posle vađenja iz jaja ili mase pripremljene od jaja, brašna i mleka još uvaljuju u samlevenu i prosejanu prezlu. U tom slučaju normativ se povećava za 10 g prezle.

84. – POHOVAN RIBLJI FILE »ORLY«

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Riba sveža ili smrznuta (bez glave i utrobe)	200	970	(232)	33,00		33,00	9,80		226	0,6		0,140		8,20	
Ulje jestivo	15	555	(133)				15,00								
Brašno pšenično »tip 500«	8	122	(29)		0,84	0,84	0,08	6,04	2	0,1		0,080	0,003	0,09	
Jaja sveža	0,5 k	151	(36)	2,85		2,85	2,53	0,15	14	0,6	254	0,023	0,063	0,05	
Pivo	0,2 dl	35	(8)		0,06	0,06		0,76	1				0,006	0,12	
So po ukusu															
Svega:		**1833**	**(438)**	**35,85**	**0,90**	**36,75**	**27,41**	**6,95**	**243**	**1,3**	**254**	**0,243**	**0,072**	**8,46**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g pohovane ribe. Tehnološki postupak pripremanja ovog jela u svemu je isti kao i za pohovanu ribu (videti recepturu 83), s tim što se posoljeni i u brašno uvaljani riblji fileti umaču u tzv. »Orly« masu pripremljenu od jaja, ostatka brašna i piva i prže u vreloj masnoći.

85. – PRŽENA LIGNJA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Lignja sveža	200	704	(168)	36,00		36,00	2,40	0,60	56	1,0		0,260	0,960	2,40	
Brašno pšenično »tip 500«	5	76	(18)		0,53	0,53	0,05	3,78	1			0,050	0,002	0,06	
Ulje jestivo	15	555	(133)				15,00								
Limun sveži	5	5	(1)		0,03	0,03	0,02	0,30	1			0,001		0,01	1,6
So po ukusu															
Svega:		**1340**	**(320)**	**36,00**	**0,56**	**35,56**	**17,47**	**4,68**	**58**	**1,0**		**0,311**	**0,962**	**2,47**	**1,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g pržene lignje.
Iz lignje izvaditi hrskavičavu kost. Zatim lignju iseći na kolutove, dobro oprati i oceditii od vode. Posoliti, uvaljati u brašno i pržiti u vreloj masnoći (može i u poklopljenoj posudi), uz povremeno mešanje dok lignje ne porumene.

Deliti ravnom francuskom kašikom i uz svaku porciju servirati krišku limuna.
Obično se serviraju bez priloga ili uz slani krompir, krompir-salatu, prženi krompir i sl.

86. – PUNJENE LIGNJE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Lignja sveža	200	704 (168)	36,00		36,00	2,40	0,60	56	1,0		0,260	0,960	2,40	
Luk crni sveži	15	23 (5)		0,19	0,19	0,03	1,24	5	0,1	8	0,004	0,006	0,03	1,2
Pirinač	20	299 (71)		1,50	1,50	0,36	15,34	3	0,3		0,066	0,010	0,92	
Peršunov list	1	2		0,01	0,01		0,04			0.001	0,001		0,1	
Ulje jestivo	15	555 (133)				15,00								
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	3	5 (1)		0,05	0,05	0,02	0,22			56	0,003	0,002	0,05	0,8
Luk beli sveži	1	5 (1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
So po ukusu														
Svega:		**1594 (379)**	**36,00**	**1,82**	**37,82**	**17,82**	**17,75**	**64**	**1,4**	**66**	**0,664**	**1,309**	**3,40**	**2,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g punjenih lignji i 0,5 dl safta.
Iz lignji povaditi hrskavičave kosti pa ih oprati. Odseći glave i pipke i sitno iseckati.
Na delu masnoće ispržiti sitno seckani crni luk da blago porumeni, pa dodati iseckane glave i pipke od lignji i ispržiti. Zatim dodati deo peršunovog lista, dodatak jelima, sitno seckani beli luk, samleveni biber, so i izdinstani pirinač (glazirani pirinač na masnoći zaliti ključalom vodom u odnosu 2:1 = voda : pirinač i kuvati oko 10 minuta). Sve dobro izmešati pa puniti lignje. Otvore preko kojih su punjenje lignje zatvoriti čačkalicama.

Napunjene lignje složiti u pogodne posude, podliti malo vodom i koncentrovanim sokom od paradajza razmućenim u toploj vodi i dinstati u rerni. Lignje povremeno okretati da se ravnomerno izdinstaju.
Izdinstane lignje posuti ostatkom sitno seckanog peršunovog lista. Deli se ravnom francuskom kašikom i svaka porcija se preliva saftom.
Mogu se deliti bez priloga ili sa slanim krompirom.

Napomena: ukoliko su lignje stare, potopiti ih u mleko (0,1 dl po osobi) da odstoje 1–2 časa, pa će biti mekše i ukusnije.

Jela od mesa sa roštilja

JELA SA ROŠTILJA

Za pečenje mesa na žaru potrebna je intenzivna toplota da bi se meso spolja zapeklo. Skrama koja se tom prilikom stvara na površini sprečava izlučivanje hranljivih sokova iz mesa. Pri stvaranju te skrame treba paziti da meso ne pregori. Toplota pri pečenju mora biti ujednačena, a roštilj besprekorno čist.

Pripremanje mesa. Očišćeno meso od kožica i žilica i lako izlupano tučkom treba posoliti, premazati masnoćom i peći na zagrejanom roštilju. Tokom pečenja okretati meso zaobljenim širokim nožem. Nije dozvoljeno kretanje viljuškom niti drugim šiljatim predmetima. Meso je pečeno kad pod lakim dodirom prsta daje otpor.

Belo meso, po pravilu, treba peći na slaboj vatri.

87. – ĆEVAPČIĆI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso goveđe sirovo (vrat i plećka)	190	1780 (426)	27,17		27,17	34,20		15	3,2	65	0,095	0,247	5,89	
Ulje jestivo	3	111 (27)				3,00								
Luk crni sveži	60	93 (22)		0,78	0,78	0,12	4,98	18	0,3	30	0,018	0,024	0,12	4,8
Biber crni	0,5	6 (1)		0,04	0,04	0,03	0,34	1	0,1					
So po ukusu														
Svega:		**1990 (476)**	**27,17**	**0,82**	**27,99**	**37,35**	**5,32**	**34**	**3,6**	**95**	**0,113**	**0,271**	**6,01**	**4,8**

Ovaj normativ obezbeđuje 10 ćevapčića (oko 10 g po isečenom komadu).

Meso očistiti od žigova i eventualne spoljašnje nečistoće, odvojiti od kostiju i žila, iseći na komade pogodne za mlevenje i samleti na mašini kroz sitnu rešetku.

U samleveno meso dodati so i samleveni biber pa sve dobro izmesiti da se dobije ujednačena masa. Pripremljenu masu ostaviti na hladnom mestu (u hladnjaku) da odleži oko dva časa.

Odležalu masu propuštati kroz mašinu za mlevenje mesa (bez rešetki i noža) na koju je montiran specijalni levak, koji oblikuje ćevapčiće. Jednom rukom potiskivačem potiskivati meso, a drugom rukom prihvatiti ćevapčiće i otkidati na dužini 4–5 cm, što zavisi od promera levka. Formirane ćevapčiće slagati u pogodnu posudu.

Ćevapčiće peći na plotni od štednjaka ili roštilju, s tim što plotnu ili roštilj pre stavljanja ćevapčića premazati uljem. Kada ćevapčići porumene sa jedne strane, okretati ih francuskom kašikom da porumene sa svih strana, posle čega ih servirati na male tanjire sa sitno seckanim crnim lukom i služiti ih tople.

Napomena: ćevapčići se mogu služiti sa kajmakom (u tom slučaju se ne servira luk) na taj način što se kajmak (10 g po osobi) rastopi i prelije preko ćevapčića.

Ćevapčići su kvalitetniji ako se pripremaju sa 70% goveđeg i 30% telećeg mesa (vrat i plećka).

88. – PLJESKAVICA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso goveđe sirovo (vrat i plećka)	120	1124 (269)	17,16		17,16	21,60		10	2,0	41	0,060	0,156	3,72	
Ulje jestivo	3	111 (27)				3,00								
Luk crni sveži	30	47 (11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Biber crni	0,2	3 (1)		0,02	0,02	0,01	0,14							
So po ukusu														
Svega:		**1285 (308)**	**17,16**	**0,41**	**17,57**	**24,67**	**2,63**	**19**	**2,2**	**56**	**0,069**	**0,168**	**3,78**	**2,4**

Ovaj normativ obezbeđuje jednu ispečenu pljeskavicu od oko 70 g.

Goveđe meso očistiti od žigova i eventualne spoljašnje nečistoće, odvojiti od kostiju i žila, iseći na komade pogodne za mlevenje i samleti na mašini kroz sitnu rešetku.

U samleveno meso dodati so, samleveni biber i jednu trećinu sitno seckanog crnog luka. Sve dobro izmesiti da se dobije ujednačena masa. Pripremljenu masu ostaviti na hladnom mestu (hladnjaku) da odleži oko dva časa.

Kada masa odleži, isporcionisati je ravnomerno, pa isporcionisane delove oblikovati u pljeskavice. Pri formiranju, ruke kvasiti hladnom vodom da se masa ne bi lepila za ruke.

Formirane pljeskavice peći na plotni od štednjaka ili roštilju, s tim što plotnu ili roštilj pre stavljanja pljeskavica premazati uljem.

Kada pljeskavica porumeni sa jedne strane, okrenuti je da porumeni i sa druge strane, posle čega je servirati na male tanjire sa ostatkom sitno seckanog crnog luka i služiti je toplu.

Napomena: pljeskavica se može služiti i sa kajmakom (u tom slučaju se ne servira luk) na taj način što se kajmak (10 g po osobi) rastopi i prelije preko pljeskavice.

89. – ĆULBASTIJA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso goveđe-juneće sirovo (rozbratna i kontrafile)	150	1406	(336)	21,45		21,45	27,00		12	2,6	51	0,075	0,195	4,65	
Luk crni sveži	30	47	(11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Biber crni	0,2	3	(1)		0,02	0,02	0,01	0,14							
So po ukusu															
Svega:		**1641**	**(392)**	**21,45**	**0,41**	**21,86**	**32,07**	**2,63**	**21**	**2,8**	**66**	**0,084**	**0,207**	**4,71**	**2,4**

Ovaj normativ obezbeđuje jednu ispečenu šniclu od oko 90 g.

Goveđe-juneće meso očistiti od žigova i eventualne spoljašnje nečistoće i odvojiti od kostiju i žila.

Veće komade mesa premazati uljem i ostaviti na hladnom mestu (u hladnjaku) da odleži najmanje 24 časa. Odležalo goveđe mesto ravnomerno isporcionisati u vidu šnicli. Zatim isečeno meso malo istucati drvenim tučkom, posoliti i posuti mlevenim biberom.

Pripremljeno meso peći na plotni od štednjaka ili roštilju, s tim što plotnu ili roštilj pre stavljanja ćulbastije premazati uljem. Kada ćulbastija porumeni sa jedne strane, okrenuti je da porumeni i sa druge strane, posle čega je servirati na male tanjire sa sitno seckanim crnim lukom i služiti toplu.

90. RAŽNJIĆI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso teleće (plećka i but) ili	200	1364	(326	29,80		29,80	22,00		18	3,6	40	0,200	0,400	10,00	
Meso svinjsko (plećka ili but)	200	3148	(752)	19,60		19,60	74,00		12	2,4		0,680	0,200	4,60	
Ulje jestivo	3	111	(27)				3,00								
Luk crni sveži	60	93	(22)		0,78	0,78	0,12	4,98	18	0,3	30	0,018	0,024	0,12	4,8
Biber crni	0,2	3	(1)		0,02	0,01	0,14								
So po ukusu															
Svega: od teletine		**1571**	**(376)**	**29,80**	**0,80**	**30,60**	**25,13**	**5,12**	**36**	**3,9**	**70**	**0,218**	**0,424**	**10,12**	**4,8**
Svega: od svinjetine		**3555**	**(802)**	**19,60**	**0,80**	**20,40**	**77,13**	**5,12**	**30**	**2,7**	**30**	**0,698**	**0,224**	**4,72**	**4,8**

Ovaj normativ obezbeđuje dve žice ražnjića sa po 6 jednakih komadića mesa (oko 10 g po isečenom komadiću).
Meso očistiti od žigova i eventualne spoljašnje nečistoće, odvojiti od kostiju i žila, iseći na kocke i nanizati na ražnjiće koji mogu biti od drveta ili pocinčane žice. Nanizane ražnjiće peći na plotni od štednjaka ili roštilju, s tim što plotnu ili roštilj pre stavljanja ražnjića premazati uljem. Kada ražnjići porumene sa jedne strane, okrenuti ih da porumene sa svih strana, posle čega ih servirati na male tanjire, posoliti, pobiberiti, dodati sitno seckani crni luk i služiti tople.

91. – KRMENADLA NA ŽARU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso svinjsko (krmenadle)	120	1889 (451)	11,76		11,76	44,40		7	1,4		0,408	0,120	2,76	
Ulje jestivo	3	111 (27)				3,00								
Luk crni sveži	30	47 (11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu														
Svega:		2048 (489)	11,76	0,40	12,16	47,47	2,56	16	1,6	15	0,417	0,132	2,82	2,4

Ovaj normativ obezbeđuje jednu ispečenu krmenadlu od oko 80 g.

Meso svinjsko (krmenadlu) očistiti od žigova i eventualne spoljašnje nečistoće, pa ravnomerno sa kostima isporcionisati. Zatim posoliti, malo istucati drvenim tučkom i peći na plotni od štednjaka ili roštilju, s tim što plotnu ili roštilj pre stavljanja krmenadle premazati uljem. Kada krmenadla porumeni sa jedne strane, okrenuti je da porumeni i sa druge strane, posle čega je pobiberiti, servirati na male tanjire sa sitno seckanim crnim lukom i služiti toplu.

92. – PILETINA NA ŽARU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso pileće sirovo	200	1256	(300)	30,40		30,40	19,00		18	2,2	600	0,160	0,240	12,20	
Mast ili ulje	3	111	(27)				3,00								
So po ukusu															
Svega:		**1367**	**(327)**	**30,40**		**30,40**	**22,00**		**18**	**2,2**	**600**	**0,160**	**0,240**	**12,20**	

Ovaj normativ obezbeđuje parče piletine od oko 150 g.
Meso pileće oprati, očistiti od dlačica i paperja i isporcionisati. Po potrebi malo istući tučkom za meso ili satarom, pa posoliti, premazati uljem i peći na roštilju. Kada se ispeče sa jedne strane okrenuti pa ispeći i sa druge strane.
Služiti toplo sa prženim ili pečenim krompirom.

93. – DŽIGERICA NA ŽARU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Jetra juneća ili	100	515	(123)	18,60		18,60	3,70	3,70	10	8,4	4390	0,280	2,300	16,00	28,0
Jetra teleća ili	100	540	(129)	19,90		19,90	3,70	3,30	11	5,4	2050	0,520	3,300	17,60	32,0
Jetra jagnjeća	100	569	(136)	21,00		21,00	3,90	2,90	10	10,9	5050	0,400	3,280	16,90	33,0
Ulje jestivo	3	111	(27)				3,00								
Luk crni sveži	30	47	(11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega: juneća		**674**	**(161)**	**18,60**	**0,40**	**19,00**	**6,77**	**6,26**	**19**	**8,6**	**4405**	**0,289**	**2,312**	**16,06**	**30,4**
Svega: teleća		**699**	**(167)**	**19,90**	**0,40**	**20,30**	**6,77**	**5,86**	**20**	**5,6**	**2065**	**0,529**	**3,312**	**17,66**	**34,4**
Svega: jagnjeća		**728**	**(174)**	**21,00**	**0,40**	**21,40**	**6,97**	**5,46**	**19**	**11,1**	**5065**	**0,409**	**3,292**	**16,96**	**35,4**

Ovaj normativ obezbeđuje jedno parče ispečene džigerice od oko 70 g.

Džigericu oprati, ocediti i posušiti čistom krpom, a zatim je iseći na odreske debljine oko 0,5 cm.

Pripremljenu džigericu peći na plotni od štednjaka ili roštilju, s tim što plotnu ili roštilj pre stavljanja džigerice premazati uljem.

Kada džigerica porumeni sa jedne strane, okrenuti je da porumeni i sa druge strane, posle čega je posoliti, posuti samlevenim biberom i servirati na male tanjire sa sitno seckanim crnim lukom i služiti toplu.

Prilikom pečenja džigerice voditi računa o tome da se previše ne osuši.

Jela od mesa i proizvodi od mesa

JELA OD MESA I PROIZVODI OD MESA

Vrste mesa za kulinarnu obradu su: goveđe, juneće, teleće, svinjsko, praseće, ovčije, jagnjeće, živinsko i meso divljači.

Sve navedene vrste mesa, pa i pojedini delovi iste vrste mesa, međusobno se kvalitetno razlikuju i namenski različito upotrebljavaju. To je, između ostalog, i uslovilo postojanje velikog broja receptura za pripremanje mesa na razne načine.

Sve vrste mesa se pripremaju na jedan od sledećih načina: kuvanjem, dinstanjem, prženjem, pohovanjem i pečenjem u pećnici, na ražnju ili na roštilju. Pri termičkoj obradi treba težiti da se meso odmah od početka izloži višoj temperaturi, kako bi se stvorila pokožica koja sprečava da se sokovi izluče iz mesa.

Jelo od mesa koristi se samostalno ili se uz njega serviraju prilozi od drugih namirnica.

94. – KUVANA GOVEDINA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST kJ (Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g: Belančevine – Animalne	Belančevine – Biljne	Belančevine – Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg: Mineralni sastojci – Ca	Mineralni sastojci – Fe	Vitamini – A (u IJ)	Vitamini – B1	Vitamini – B2	Vitamini – Niacin	Vitamini – C
Meso goveđe (rebra, vrh grudi, plećka, vrat i mišići)	100	937 (224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
	120	1124 (269)	17,16		17,16	21,60		10	2,0	41	0,060	0,156	3,72	
Mrkva sveža	5	8 (2)		0,05	0,05	0,01	0,41	2		92	0,003	0,002	0,03	0,3
Luk crni sveži	3	5 (1)		0,04	0,04	0,01	0,25	1		2	0,001	0,001	0,01	0,2
Peršunov koren	3	6 (1)		0,03	0,03	0,01	0,13	1			0,001	0,002		0,4
Celerov koren	2	1		0,02	0,02		0,05	1			0,001	0,001	0,01	0,1
So po ukusu														
Svega:		**957 (228)**	**14,30**	**0,14**	**14,44**	**18,03**	**0,84**	**13**	**1,7**	**128**	**0,056**	**0,136**	**3,15**	**1,0**
		1144 (273)	**17,16**	**0,14**	**17,30**	**21,63**	**0,84**	**15**	**2,0**	**135**	**0,066**	**0,162**	**3,77**	**1,0**

Ovaj normativ obezbeđuje jedan odrezak od 60 do 70 g kuvane govedine.

Meso odvojeno od kostiju iseći na komade težine 1,5–2 kg. U kazan, lonac ili šerpu za pripremanje supe složiti kosti pripremljene kao za supu, naliti hladnom vodom tako da potpuno ogreznu i sačekati da prokuva. Zatim dodati pripremljene komade goveđeg mesa i sve zajedno kuvati da meso napola omekša. Tada dodati očišćeno i oprano korenasto povrće, crni luk u ljusci, rasečen na dva ili tri dela i zapečen na štednjaku, posoliti i kuvati dok meso potpuno ne omekša.

Kuvano meso povaditi, malo ohladiti i ravnomerno isporcionisati. Isporcionisano meso složiti u šerpe, poklopiti i držati na toplom štednjaku ili električnoj vodenoj kupki do podele. Fond u kome se kuvalo goveđe meso upotrebiti za prigotovljavanje supe ili za nalivanje jela i sosova.

Korenasto povrće propasirati ili iseći na kockice pa dodati u supu ili neka druga jela.

Deli se viljuškom za jelo ili hvataljkom za pečenje.

95. – GOVEĐA PEČENICA U NATUR–SAFTU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso goveđe sirovo (delovi buta, file, kontra file i rostbratna)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
	120	1124	(269)	17,16		17,16	21,60		10	2,0	41	0,060	0,156	3,72	
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28 do 30% s.m.)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Celerov list	1	1			0,01	0,01		0,03							0,1
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Šećer u kristalu	0,5	8	(2)					0,50							
So po ukusu															
Svega:		1372	(327)	14,30	1,01	15,31	26,14	7,00	11	1,9	128	0,403	0,469	3,30	1,6
		1559	(372)	17,16*	1,01	18,17	29,74	7,00	13	2,2	135	0,413	0,495	3,92	1,6

Ovaj normativ obezbeđuje jedan odrezak od 60 do 70 g goveđe pečenice i 1 dl safta.

Odvojene delove mesa od kostiju iseći na komade težine 1–1,5 kg, posoliti, uvaljati u brašno i sotirati u delu vrele plitke masnoće, koju zagrejati u šerpi ili električnom tiganju, tako da meso porumeni sa svih strana. Sotirane delove mesa vaditi u posebnu posudu, a sotiranje produžiti dok se ne sotira celokupna količina mesa. Zatim sotirano meso vratiti u posudu u kojoj je sotirano, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju i dinstati u poklopljenoj posudi, uz povremeno dodavanje tople vode ili fonda dok meso potpuno ne omekša.

Kada meso omekša, povaditi ga u posebnu posudu, malo ohladiti i ravnomerno isporcionisati. Isporcionisano meso složiti u šerpe, poklopiti i držati na toplom štednjaku ili električnoj vodenoj kupki do podele.

U saft u kome se dinstalo meso, dodati koncentrovani sok od paradajza, šećer i dodatak jelima, zatim naliti toplu vodu ili fond od kostiju, sačekati da prokuva pa dodati zapršku pripremljenu od preostale masnoće i brašna, uz stalno mešanje safta da se zaprška ne zgrudva. Posle zapržavanja saft kuvati 20–30 minuta, posle čega isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov i celerov list i po potrebi dosoliti.

Saft se deli kutlačom od 1 dl, a meso viljuškom za jelo ili hvataljkom za pečenje.

Napomena: natur-saft se može pripremiti i bez koncentrovanog soka od paradajza, u kom slučaju šećer povećati na 1 g po osobi, s tim da se šećer isprži odnosno karameliše i doda u saft kada je recepturom predviđeno dodavanje šećera.

96. – JUNEĆA PRŽOLA (DINSTANA)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST kJ (Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g: Belančevine – Animalne	Belančevine – Biljne	Belančevine – Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg: Mineralni sastojci – Ca	Mineralni sastojci – Fe	Vitamini – A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso juneće sirovo	130	1180 (282)	18,33		18,33	22,10		12	2,3		0,065	0,169	4,03	
Kobasice kranjske	20	295 (70)	2,80		2,80	6,40	0,40	2	0,6		0,020	0,026	0,60	
Pečurke (gljive) sveže	20	30 (7)		0,56	0,56	0,10	1,16	3	0,1		0,020	0,080	1,20	1,0
Mast ili ulje	10	370 (88)				10,00								
Brašno pšenično »tip 800«	3	45 (11)		0,33	0,33	0,04	2,25	1			0,006	0,002	0,04	
Pavlaka kisela	0,2 dl	179 (43)	0,74		0,74	4,00	0,62	19		166	0,006	0,028	0,02	0,2
Vino crno	0,2 dl	71 (17)		0,02	0,02		0,84	2	0,1			0,002	0,02	
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
So po ukusu														
Svega:		**2170 (518)**	**21,87**	**0,91**	**22,78**	**42,64**	**5,27**	**39**	**3,1**	**166**	**0,447**	**0,637**	**5,91**	**1,2**

Ovaj normativ obezbeđuje jedan odrezak od oko 80 g i 1 dl sosa.

Meso očistiti, iseći na podjednake odreske, istucati sa jedne strane, posoliti pa tucanu stranu uvaljati u brašno. Na zagrejanu masnoću stavljati tucanu i pobrašnjenu stranu odrezaka i pržiti dok porumeni, pa francuskom kašikom ili viljuškom za meso prevrnuti odreske i pržiti da porumene i sa druge strane. Pržene odreske vaditi u posebnu posudu a sa prženjem produžiti dok se ne isprži celokupna količina. Na masnoću gde su prženi odresci dodati, očišćene, oprane i sitno iseckane gljive i sitno isečene kranjske kobasice, malo propržiti pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju (1 dl po osobi), dodati dodatak jelima i pustiti da prokuva. Zatim vratiti ispržene odreske i dinstati u poklopljenoj posudi uz povremeno dodavanje vode. Kada gljive i pržole omekšaju isključiti toplotu, dodati vino i pavlaku i po potrebi dosoliti.

Sos se deli kutlačom od 1 dl, a pržole francuskom kašikom (uz priloge: krompir-pire, pirinač, testenina i dr.).

97. – DINSTANA GOVEDINA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso goveđe sirovo (delovi buta i plećke, file, kontrafile i rostbratna)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
	120	1124	(269)	17,16		17,16	21,60		10	2,0	41	0,060	0,156	3,72	
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Mrkva sveža	15	23	(6)		0,15	0,15	0,03	1,25	5	0,1	276	0,009	0,006	0,09	0,9
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	3	5	(1)		0,05	0,05	0,02	0,22			56	0,003	0,002	0,05	0,8
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Luk beli sveži	0,5	3	(1)		0,03	0,03		0,12			1				0,1
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1419**	**(339)**	**14,30**	**1,41**	**15,71**	**26,21**	**9,21**	**23**	**2,0**	**375**	**0,418**	**0,483**	**3,40**	**3,8**
		1606	**(384)**	**17,16**	**1,41**	**18,57**	**29,81**	**9,21**	**25**	**2,3**	**382**	**0,428**	**0,509**	**4,02**	**3,8**

Ovaj normativ obezbeđuje jedan odrezak od 60 do 70 g dinstane govedine i 1 dl sosa.

Odvojeno meso od kostiju iseći na komade 1,5–2 kg, posoliti, uvaljati u brašno i sotirati u delu vrele plitke masnoće koju zagrejati u šerpi ili električnom tiganju, tako da meso porumeni sa svih strana. Sotirane delove mesa vaditi u posebnu posudu, a sotiranje produžiti dok se ne sotira celokupna količina mesa. Kada se sotira celokupna količina mesa u istoj masnoći propržiti crni luk, mrkvu, peršunov i celerov koren, sve izrendisano ili sečeno na kolutove, da blago porumeni pa dodati dodatak jelima i istucani i sitno seckani beli luk, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne, dodati sotirane komade mesa i dinstati u poklopljenoj posudi, uz povremeno dodavanje tople vode ili fonda.

Kada meso omekša, povaditi ga u posebnu posudu, malo ohladiti i ravnomerno isporcionisati. Isporcionisano meso složiti u šerpe, poklopiti i držati na toplom štednjaku ili električnoj vodenoj kupki do podele.

Sos u kome se dinstalo meso reducirati iskuvavanjem ili podliti toplom vodom ili fondom od kostiju, da se dobije 1 dl po osobi, sačekati da prokuva posle čega sos propasirati.

Propasirani sos vratiti u posudu u kojoj je pripreman, dodati koncentrovani sok od paradajza i sačekati da prokuva, po potrebi dosoliti, dodati zapršku, napravljenu od preostale masnoće i brašna, uz stalno mešanje sosa da se zaprška ne zgrudva. Ostaviti da kuva istiha 20–30 minuta, isključiti toplotu, dodati samleveni biber i sitno seckani peršunov i celerov list.

Sos se deli kutlačom od 1 dl, a meso viljuškom za jelo ili hvataljkom za pečenje.

98. – DINSTANI GOVEĐI ODREZAK

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso goveđe sirovo (delovi buta i plećke, file, kontrafile i rostbratna)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
	120	1124	(269)	17,16		17,16	21,60		10	2,0	41	0,060	0,156	3,72	
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega:		1397	(333)	14,30	1,21	15,51	26,17	8,03	19	2,0	223	0,410	0,477	3,31	2,2
		1584	(378)	17,16	1,21	18,37	29,77	8,03	21	2,3	230	0,420	0,503	3,93	2,2

Ovaj normativ obezbeđuje jedan dinstani goveđi odrezak od 60 do 70 g i 1 dl sosa.
Meso očišćeno i isečeno na podjednake odreske istucati sa jedne strane, zatim posoliti pa tucanu stranu uvaljati u brašno. U deo masnoće, koju zagrejati u šerpi ili električnom tiganju, stavljati tucanu i pobrašnjenu stranu pripremljenih odrezaka i pržiti da porumeni, a zatim odreske prevrnuti francuskom kašikom ili viljuškom za meso i pržiti da porumeni i sa druge strane. Pržene odreske vaditi u posebnu posudu, a prženje produžiti dok se ne isprži celokupna količina odrezaka.
Kada se isprži celokupna količina odrezaka, u istoj masnoći propržiti sitno seckani crni luk, mrkvu, peršunov i celerov koren, sve izrendisano ili sečeno na kockice, da blago porumeni, dodati dodatak jelima pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne, dodati ispržene odreske i dinstati u poklopljenoj posudi uz povremeno dodavanje vode. Kada odresci omekšaju (80%), povaditi ih u drugu posudu, a sos u kome su se dinstali reducirati iskuvavanjem ili podliti toplom vodom, ili fondom od kostiju, da se dobije 1 dl po osobi, sačekati da prokuva, posle čega sos propasirati. Propasirani sos vratiti u posudu u kojoj je pripreman, dodati odreske i ostaviti da prokuva, po potrebi dosoliti, dodati lovorov list i zapržiti. Sve zajedno istiha kuvati 20-30 minuta, a zatim isključiti toplotu, dodati samleveni biber i sitno seckani peršunov i celerov list.
Odresci se dele francuskom kašikom, a sos kutlaćom od 1 dl.

99. – JUNEĆI ODREZAK DEBRECIN

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso juneće sirovo	140	1271	(304)	19,74		19,74	23,80		13	2,5		0,070	0,182	4,34	
Kobasica debreciner	20	259	(62)	2,50		2,50	5,52	0,36	1	0,4		0,032	0,040	0,54	
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mrkva sveža	15	23	(6)		0,15	0,15	0,03	1,25	5	0,1	276	0,009	0,006	0,09	0,9
Peršunov koren i list	7	14	(3)		0,07	0,07	0,02	0,31	3			0,004	0,006	0,01	0,8
Celerov koren i list	8	5	(1)		0,07	0,07	0,01	0,22	3			0,003	0,002	0,02	0,4
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2078**	**(496)**	**22,24**	**1,32**	**23,56**	**39,51**	**9,04**	**30**	**3,2**	**281**	**0,468**	**0,574**	**5,13**	**2,9**

Ovaj normativ obezbeđuje jedan odrezak od oko 90 g i 1 dl sosa.

Ovaj odrezak se priprema na isti način kao dinstani goveđi odrezak po recepturi br. 98, s tim da se u propasirani sos po dodavanju odrezaka dodaju oljuštene i na kolutove isečene debreciner kobasice.

100. – JUNEĆI ODREZAK »E STERHAZEN«

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati *	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso juneće sirovo	150	1362	(326)	21,15		21,15	25,50		14	2,7		0,075	0,195	4,65	
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mrkva sveža	50	78	(19)		0,50	0,50	0,10	4,15	16	0,4	920	0,030	0,020	0,30	3,0
Peršunov koren i list	20	41	(10)		0,20	0,20	0,06	0,88	7	0,1		0,010	0,016	0,02	2,4
Celerov koren i list	20	13	(3)		0,18	0,18	0,02	0,54	7	0,1		0,008	0,006	0,06	1,0
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Senf	3	15	(4)		0,03	0,03	0,29	0,24							
Vino crno	0,1 dl	36	(9)		0,01	0,01		0,42	1				0,001	0,01	
Pavlaka kisela	0,1 dl	90	(21)	0,37		0,37	2,00	0,31	10		83	0,003	0,014	0,01	0,1
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2141**	**(312)**	**21,52**	**1,95**	**23,47**	**38,10**	**13,44**	**60**	**3,5**	**1008**	**0,476**	**0,590**	**5,18**	**7,3**

Ovaj normativ obezbeđuje jedan odrezak od oko 90 g i 1,5 dl sosa.

Ovaj odrezak se priprema na isti način kao dinstani goveđi odrezak po recepturi br. 98, s tim da se u propasirani sos po dodavanju odrezaka još doda mrkva, peršun i celerov koren (dve trećine pripadajuće količine), prethodno skuvani i isečeni na rezance a zatim vino i senf. Posle dodavanja bibera, peršunovog i celerovog lista dodati i kiselu pavlaku.

101. – JUNEĆI ODREZAK IMPERIJAL

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso juneće sirovo	130	1180	(282)	18,33		18,33	22,10		12	2,3		0,065	0,169	4,03	
Šunka	20	330	(79)	2,80		2,80	7,40		2	0,4		0,140	0,032	0,70	
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Krastavci kiseli	20	9	(2)		0,14	0,14	0,04	0,30	5	0,2	62		0,012		1,2
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Senf	3	15	(4)		0,03	0,03	0,29	0,24							
Vino crno	0,1 dl	36	(9)		0,01	0,01		0,42	1				0,001	0,01	
Pavlaka kisela	0,1 dl	90	(21)	0,37		0,37	2,00	0,31	10		83	0,003	0,014	0,01	0,1
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2194**	**(523)**	**21,50**	**1,39**	**22,89**	**42,00**	**9,30**	**41**	**3,2**	**334**	**0,568**	**0,575**	**4,96**	**3,5**

Ovaj normativ obezbeđuje jedan odrezak od oko 80 g i 1,5 dl sosa.

Odrezak se priprema na isti način kao dinstani goveđi odrezak po recepturi br. 98, s tim da se u propasirani sos po dodavanju odrezaka dodaju na rezance isečeni i propržení kiseli krastavci i šunka, zatim vino i senf. Posle dodavanja bibera, peršunovog i celerovog lista dodati i kiselu pavlaku.

102. – JUNEĆI ODREZAK PORTUGEZ

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso juneće sirovo	150	1362	(326)	21,15		21,15	25,50		14	2,7		0,075	0,195	4,65	
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Paradajz sveži	50	40	(10)		0,55	0,55	0,15	2,00	6	0,3	340	0,030	0,020	0,25	11,5
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Vino crno	0,1 dl	36	(9)		0,01	0,01		0,42	1				0,001	0,01	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1980**	**(473)**	**21,15**	**1,86**	**23,01**	**35,85**	**10,81**	**33**	**3,4**	**623**	**0,470**	**0,567**	**5,21**	**15,1**

Ovaj normativ obezbeđuje 1 odrezak od oko 80 g i 1,5 dl sosa. Ovaj odrezak se priprema na isti način kao dinstani goveđi odrezak po recepturi br. 98, s tim da se u propasirani sos po dodavanju odrezaka dodaju koncentrovani sok od paradajza, razmućen u malo tople vode, vino i paradajz sveži prethodno oljušten, na kockice isečen i malo propržen.

103. – JUNEĆI MIŠIĆI U SOSU OD BELOG VINA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso juneće sirovo	140	1271	(304)	19,74		19,74	23,80		13	2,5		0,070	0,182	4,34	
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Vino belo	0,2 dl	71	(17)		0,02	0,02		0,84	2	0,1			0,002	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1860**	**(443)**	**19,74**	**1,10**	**20,84**	**33,95**	**8,04**	**23**	**2,8**	**184**	**0,427**	**0,527**	**4,55**	**1,4**

Ovaj normativ obezbeđuje 2 parčeta mišića od oko 90 g i 1 dl sosa.

Juneće mišiće isporcionisati (2 komada po osobi), posoliti, uvaljati u brašno i produžiti sa tehnološkim postupkom kao što je to navedeno u recepturi br. 98 za dinstani goveđi odrezak, s tim da se u propasirani sos doda belo vino.

104. – GOVEDINA U LOVAČKOM SOSU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso goveđe sirovo (delovi buta, plećka, file, kontrafile, rostbratna)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
	120	1124	(269)	17,16		17,16	21,60		10	2,0	41	0,060	0,156	3,72	
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Slanina suva hamburška	5	124	(30)	0,43		0,43	3,05					0,013	0,005	0,09	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Pašteta jetrena	5	97	(23)	0,64		0,64	2,22			0,1	165	0,021	0,006	0,14	
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Senf	2	10	(2)		0,02	0,02	0,19	0,16							
Vino belo	0,1 dl	36	(9)		0,01	0,01		0,42	1				0,001	0,01	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**1669**	**(398)**	**15,37**	**1,30**	**16,67**	**31,63**	**8,85**	**20**	**2,1**	**390**	**0,444**	**0,489**	**3,55**	**2,4**
		1856	**(443)**	**18,23**	**1,30**	**19,53**	**35,23**	**8,85**	**22**	**2,4**	**397**	**0,454**	**0,515**	**4,17**	**2,4**

Ovaj normativ obezbeđuje jedan odrezak govedine od 60 do 70 g i 1 dl sosa.
Odvojene delove mesa od kotiju iseći na komade 1,5–2 kg, posoliti i uvaljati u brašno, pa sotirati u delu vrele i plitke masnoće, koju zagrejati u šerpi ili električnom tiganju, tako da meso porumeni sa svih strana. Sotirane delove mesa vaditi u posebnu posudu, a sotiranje produžiti dok se ne sotira celokupna količina mesa.
Kada se sotira celokupna količina mesa, u istoj masnoći, propržiti slaninu sečenu na veće listove, crni luk, mrkvu, peršunov i celerov koren, sve izrendisano ili sečeno na kolutove, da blago porumeni, zatim dodati jetrenu paštetu, dodatak jelima i istucani i sitno seckani beli luk pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne. Potom dodati sotirane komade mesa i dinstati u poklopljenoj posudi, uz povremeno dodavanje tople vode ili fonda od kostiju.
Kada meso omekša, povaditi ga u posebnu posudu, malo ohladiti i ravnomerno isporcionisati. Isporcionisano meso složiti u šerpe, poklopiti i držati na toplom štednjaku ili električnoj vodenoj kupki do podele.
Iz sosa u kome se dinstalo meso povaditi slaninu i sitno iseckati, pa sos reducirati iskuvavanjem ili podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da se dobije 1 dl po osobi, sačekati da prokuva, posle čega sos propasirati.
Propasirani sos vratiti u posudu u kojoj je pripreman, dodati seckanu slaninu, sačekati da prokuva, po potrebi dosoliti, dodati zapršku, napravljenu od preostale masnoće i brašna, uz stalno mešanje sosa da se zaprška ne zgrudva. Posle zapržavanja u sos dodati senf, prethodno razmućen u vodi i lovorov list, pa ostaviti da kuva istiha 20–30 minuta, isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov i celerov list, po potrebi dosoliti i doterati ukus belim vinom.
Sos se deli kutlačom od 1 dl, a meso viljuškom za jelo ili hvataljkom za pečenje.

105. – GOVEĐI GULAŠ

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso goveđe sirovo (plećka, vrat, mišići)	80	750	(179)	11,44		11,44	14,40		6	1,4	27	0,040	0,104	2,48	
	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luk crni sveži	30	47	(11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
	40	62	(15)		0,52	0,52	0,08	3,32	12	0,2	20	0,012	0,016	0,08	3,2
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28 do 30% s.m.)	8	12	(3)		0,14	0,14	0,04	0,58	1	0,1	150	0,007	0,006	0,14	2,2
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Paprika u prahu	0,3	4	(1)		0,04	0,04	0,03	0,18			231	0,001	0,004	0,03	
Peršunov list	2	4	(1)		0,02	0,02	0,01	0,09	1			0,001	0,002		0,2
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Šećer u kristalu	0,5	8	(2)					0,50							
So po ukusu															
Svega:		**1212**	**(290)**	**11,44**	**1,25**	**12,69**	**22,63**	**8,49**	**21**	**1,9**	**607**	**0,405**	**0,465**	**2,84**	**5,4**
		1414	**(339)**	**14,30**	**1,38**	**15,68**	**26,25**	**9,32**	**26**	**2,2**	**619**	**0,418**	**0,495**	**3,48**	**6,2**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 250 g gulaša.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i na kolutove isečenu mrkvu i pržiti da blago porumeni. Zatim dodati papriku u prahu, dodatak jelima i goveđe meso sečeno na komade (da bude najviše dva komada po osobi). Sve zajedno dinstati uz češće mešanje da ispari tečnost koja se stvorila pri stavljanju mesa. Kada se ova tečnost ispari, podliti fondom od kostiju ili toplom vodom tako da ogrezne i kuvati dok meso omekša (80%). Potom dodati koncentrovani sok od paradajza i šećer i naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da se dobije 2,5 dl po osobi, posoliti, sačekati da prokuva, pa po potrebi dodati zapršku pripremljenu od preostale masnoće i brašna, dobro promešati i ostaviti da kuva 20–30 minuta, isključiti toplotu, po potrebi dosoliti, dodati samleveni biber i sitno seckani peršunov list.
Deli se kutlačom od 2,5 dl.

Napomena: gulaš se može pripremati i bez dodavanja mrkve i šećera, u kom slučaju sledovanje crnog luka povećati za 10 g po osobi.

106. – ĆUFTE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra, otpaci pri krojenju mesa)	80	750	(179)	11,44		11,44	14,40		6	1,4	27	0,040	0,104	2,48	
	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Brašno pšenično »tip 800«	3	45	(11)		0,33	0,33	0,04	2,25	1			0,006	0,001	0,04	
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Hleb pšenični polubeli	20	197	(47)		1,50	1,50	0,08	9,80	2	0,2				0,36	
So po ukusu															
Svega:		**1241**	**(296)**	**12,01**	**2,14**	**14,15**	**20,09**	**13,80**	**17**	**1,8**	**242**	**0,387**	**0,458**	**2,94**	**1,5**
		1428	**(341)**	**14,87**	**2,14**	**17,01**	**23,69**	**13,80**	**19**	**2,1**	**249**	**0,397**	**0,484**	**3,56**	**1,5**

Ovaj normativ obezbeđuje 2 ćufteta ukupne mase 80–100 g.
Meso očistiti od žigova i eventualne spoljašnje nečistoće, odvojiti od kostiju i žila, iseći na komade pogodne za mlevenje i samleti.
U međuvremenu crni luk očistiti, sitno iseckati i propržiti u delu zagrejane masnoće da blago porumeni.
U samleveno meso dodati proprženi crni luk, sitno seckani beli luk, dobro oceđen i izmrvljen hleb (koji je prethodno kvašen u hladnoj vodi oko 30 minuta), sveža jaja, dodatak jelima, sitno seckani peršunov list, samleveni biber, papriku u prahu i so pa sve dobro izmesiti da se dobije ujednačena masa.
Pripremljenu masu u sudu poravnati i podeliti na dva, četiri ili više jednakih delova. Na pobrašnjeni sto iz svakog dela mase odvajati predviđeni broj porcija, vodeći računa o tome da za svaku osobu bude najmanje po dva ćufteta. Porcionisana ćufteta rukom formirati u loptice pa ih pržiti ili slagati u dobro podmazane plehove i peći u dobro zagrejanim pećnicama (oko 40 minuta), kontrolisati da porumene sa svih strana i po potrebi podlivati sa malo tople vode ili fondom od kostiju.
Pržena ili pečena ćufteta zaliti jednim od pripremljenih sosova (paradajz-sos, sos od crnog luka, sos od belog luka, ili sos od kiselog povrća), pa vratiti u pećnice i kuvati oko 10 minuta, posle čega ih izvaditi.
Ćufteta se dele francuskom kašikom, a sos kutlačom od 1 dl.

Napomena: umesto 15 g mesa sirovog može se upotrebiti 4 g strukturnih biljnih proteina (SBP), s tim da se SBP rehidriraju potapanjem i mešanjem u vrućoj vodi 15 minuta (odnos SBP : voda = 1:2) i dodaju u samleveno meso zajedno sa ostalim artiklima.

107. – FAŠIRANA ŠNICLA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra, otpaci pri krojenju mesa)	80	750	(179)	11,44		11,44	14,40		6	1,4	27	0,040	0,104	2,48	
	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Brašno pšenično »tip 800«	3	45	(11)		0,33	0,33	0,04	2,25	1			0,006	0,001	0,04	
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Hleb pšenični polubeli	25	246	(59)		1,88	1,88	0,10	12,25	3	0,3				0,45	
So po ukusu															
Svega:		**1298**	**(309)**	**12,01**	**2,58**	**14,59**	**20,12**	**16,66**	**19**	**1,9**	**244**	**0,388**	**0,460**	**3,04**	**1,9**
		1485	**(354)**	**14,87**	**2,58**	**17,45**	**23,72**	**16,66**	**21**	**2,2**	**251**	**0,398**	**0,486**	**3,66**	**1,9**

Ovaj normativ obezbeđuje jednu faširanu šniclu od 80 do 100 g.

Meso očistiti od žigova i eventualne spoljne nečistoće, odvojiti od kostiju i žila, iseći na komade pogodne za mlevenje i samleti.

Luk crni očistiti, sitno iseckati i propržiti u delu zagrejane masnoće da blago porumeni.

U samleveno meso dodati proprženi crni luk, sitno seckani beli luk, dobro oceđen i izmrvljen hleb (koji je prethodno kvašen u hladnoj vodi oko 30 minuta), sveža jaja, dodatak jelima, papriku u prahu, samleveni biber, sitno seckani peršunov list i so, pa sve dobro izmesiti da se dobije ujednačena masa.

Pripremljenu masu u sudu poravnati i podeliti na dva, četiri ili više jednakih delova. Na pobrašnjeni sto iz svakog dela mase odvojiti predviđeni broj porcija, vodeći računa o tome da sve porcije budu podjednake. Porcionisane šnicle rukom formirati u pljosnate kružne oblike, vodeći računa o tome da šnicle ne budu ni previše tanke, ni previše debele. Formirane šnicle slagati u dobro podmazane plehove, po potrebi ih poravnati i peći u dobro zagrejanim pećnicama. Pečene faširane šnicle povaditi iz plehova, složiti ih u pogodnu posudu (šerpu ili lonac), poklopiti i do upotrebe čuvati u električnoj vodenoj kupki ili posudu sa šniclama staviti u veću posudu u kojoj je vrela voda, ili pod sud sa šniclama podmetnuti manji sud u kome ključa voda, tako da se šnicle na pari stalno zagrevaju.

U plehove u kojima su pečene šnicle usuti malo vrele vode, postrugati francuskom kašikom, malo prokuvati pa dobijeni saft upotrebiti za spravljanje sosa ili nalivanje jela uz koja se daje faširana šnicla – odrezak.
Faširana šnicla se deli francuskom kašikom, viljuškom ili hvataljkom za pečenje.

Napomena: umesto 15 g sirovog mesa mogu se upotrebiti 4 g strukturnih biljnih proteina (SBP), s tim da se SBP rehidriraju potapanjem i mešanjem u vrućoj vodi 15 minuta (odnos SPB : voda = 1:2) i dodaju u samleveno meso zajedno sa ostalim artiklima.
Od mase za faširane šnicle mogu se pripremati faširani rolati.
ripremljenu masu staviti na masni papir premazan uljem i rolovati, vodeći računa da debljina (prečnik) rolata bude oko 5 cm. Formirane rolate slagati u dobro podmazane plehove i peći u dobro zagrejanim pećnicama. Sa pečenih rolata skinuti masni papir pa ravnomerno isporcionisati.
Ako masu za faširane šnicle stavimo na masni papir (premazan uljem) pa je rastanjimo na debljinu oko 2 cm i na nju složimo polutke ili cela tvrdo kuvana i oljuštena jaja pa urolujemo i produžimo sa postupkom kao što je rečeno za rolat, dobićemo tzv. faširani rolat »štefani«. U tom slučaju normativ jaja se povećava sa 0,1 na 0,4 k.
Ako formirane faširane šnicle paniramo na tzv. »pariski« ili »bečki« način i ispohujemo dobićemo pohovanu faširanu šniclu. Voditi računa da se šnicle pri formiranju više rastanje i da se poveća normativ brašna za 3 g, jaja za 0,3 k i prezli (ako se priprema na »bečki« način) za 10 g po osobi.
Ako se za faširane šnicle upotrebi svinjsko meso (krmenadla), ili teleći kotlet, šnicle formirati u obliku kotleta i u svaku zabosti deo rebra skinutog sa krmenadle ili kotleta. Šnicle ispržiti na plitkoj masnoći da porumene sa obe strane, vodeći računa da pri okretanju ne ispadnu rebra. Ovako pripremljene šnicle nazivaju se faširani kotlet »požarski«.

108. – ŠPIKOVANA JUNETINA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso juneće sirovo (delovi buta, plećke, file, kontrafile i rostbratna)	100	908	(217)	14,10		14,10	17,00		9	1,8		0,050	0,130	3,10	
	120	1090	(260)	16,92		16,92	20,40		11	2,2		0,060	0,156	3,72	
Mast ili uje	8	296	(71)				8,00								
Slanina suva	5	124	(30)	0,43		0,43	3,05					0,013	0,005	0,09	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
	18	28	(7)		0,23	0,23	0,04	1,49	5	0,1	9	0,005	0,007	0,04	1,4
Mrkva sveža	25	39	(9)		0,25	0,25	0,05	2,08	8	0,2	460	0,015	0,010	0,15	1,5
	30	47	(11)		0,30	0,30	0,06	2,49	9	0,2	552	0,018	0,012	0,18	1,8
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Krastavci kiseli	3	1			0,02	0,02	0,01	0,05	1		9		0,002		0,2
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Lovorov list	0,01														

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
So po ukusu														
Svega:		**1491 (356)**	**14,53**	**1,26**	**15,79**	**28,26**	**8,10**	**28**	**2,3**	**573**	**0,433**	**0,495**	**3,55**	**5,3**
		1686 (402)	**17,53**	**1,34**	**18,69**	**31,68**	**8,75**	**31**	**2,7**	**666**	**0,446**	**0,524**	**4,21**	**5,8**

Ovaj normativ obezbeđuje jedan odrezak špikovane junetine od 60 do 70 g i 1 dl sosa.

Odvojene delove mesa od kostiju iseći na komade težine 1–1,5 kg, očistiti od žilica i špikovati sa slaninom, mrkvom, kiselim krastavcima i belim lukom, prethodno isečenim na štapiće. Špikuje se na sledeći način: šiljastim nožem ili iglom za špikovanje, naprave se urezi jedan do drugog u razmaku od 1 cm, koso po dužini komada mesa. Zatim se u svaki urez stavlja jedan od pripremljenih artikala za špikovanje, vodeći računa o tome da se artikli ubadaju u ureze naizmenično i redom: slanina, mrkva, beli luk i krastavci.

Špikovane komade mesa posoliti, uvaljati u brašno i sotirati u delu plitke masnoće, koju zagrejati u šerpi ili električnom tiganju, tako da meso porumeni sa svih strana. Sotirane komade mesa vaditi u posebnu posudu, a sotiranje produžiti dok se ne sotira celokupna količina mesa.

Kada se sotira celokupna količina mesa, na istoj masnoći propržiti crni luk, peršunov i celerov koren i ostatak mrkve, sve izrendisano ili sečeno na kolutove, da blago porumeni, dodati dodatak jelima pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne, dodati sotirane komade mesa i lovorov list, pa dinstati u poklopljenoj posudi, uz povremeno dodavanje tople vode ili fonda od kostiju.

Kada meso omekša, povaditi ga u posebnu posudu, malo ohladiti i ravnomerno isporcionisati. Isporcionisano meso složiti u šerpe, poklopiti i držati na toplom štednjaku ili električnoj vodenoj kupki do podele.

Sos u kome se dinstalo meso reducirati iskuvavanjem, povaditi lovorov list, dodati koncentrovani sok od paradajza, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da se dobije 1 dl po osobi, sačekati da prokuva, a zatim sos propasirati.

Propasirani sos vratiti u posudu u kojoj je pripreman, ostaviti da prokuva, po potrebi dosoliti i dodati zapršku, napravljenu od preostale masnoće i brašna, uz stalno mešanje sosa da se zaprška ne zgrudva. Kuvati istiha 20–30 minuta, pa isključiti toplotu, dodati samleveni biber i sitno seckati peršunov i celerov list.

Sos se deli kutlačom od 1 dl, a meso viljuškom za jelo ili hvataljkom za pečenje.

109. – DALMATINSKA PAŠTICADA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso juneće sirovo (but i leđa)	130	1180	(282)	18,33		18,33	22,10		12	2,3		0,065	0,169	4,03	
Slanina suva hamburška	15	371	(89)	1,28		1,28	9,15		1	0,2		0,039	0,014	0,26	
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Luk beli sveži	5	26	(6)		0,31	0,31	0,01	1,19	1		9	0,001	0,002	0,04	0,9
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	3	5	(1)		0,05	0,05	0,02	0,22			56	0,003	0,002	0,05	0,8
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Sir tvrdi (parmezan)	10	163	(39)	2,50		2,50	3,10	0,20	70	0,1	140	0,001	0,045	0,01	
Vino crno	0,3 dl	107	(26)		0,03	0,03		1,26	3	0,1			0,003	0,03	
Sirće vinsko	8	4	(1)					0,40							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Karanfilić	0,1														
So po ukusu															
Svega:		**2430**	**(581)**	**22,11**	**0,54**	**22,65**	**49,41**	**4,21**	**90**	**2,8**	**210**	**0,443**	**0,570**	**4,44**	**2,6**

Ovaj normativ obezbeđuje jedan odrezak od oko 100 g i 0,5 dl sosa.

Odvojene delove mesa od kostiju iseći na komade 1,5–2 kg, špikovati slaninom i belim lukom, složiti u pogodne posude, malo posoliti, preliti sirćetom i ostaviti da odstoji na hladnom mestu 10–12 časova. Zatim meso izvaditi, dobro ocediti, pa sotirati u vreloj dubokoj masnoći da porumeni sa svih strana. Sotirane delove mesa vaditi u posebnu posudu, a sotiranje produžiti dok se ne sotira celokupna količina mesa.

U istoj masnoći gde je sotirano meso propržiti sitno seckani crni luk pa vratiti sotirano meso, dodati koncentrovani sok od paradajza, dodatak jelima i karanfiliće, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju, poklopiti i lagano dinstati dok meso omekša. Zatim meso izvaditi i ravnomerno isporcionisati. Sos propasirati, naliti vodom (da bude oko 0,5 dl po osobi), pa kada prokuva dodati vino, samleveni biber, sitno seckani peršunov list i po potrebi dosoliti. Isključiti toplotu, vratiti u sos isporcionisano meso i čuvati do podele.

Deliti ravnom francuskom kašikom uz priloge od testenine, pirinča ili knedli od hleba, s tim što svaku porciju preliti sa malo sosa i posuti izrendisanim sirom.

110. – JUNEĆI SOTE »STROGANOV«

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso juneće sirovo (file)	150	1362	(326)	21,15		21,15	25,50		14	2,7		0,075	0,195	4,65	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Brašno pšenično »tip 800«	3	45	(11)		0,33	0,33	0,04	2,25	1			0,006	0,001	0,04	
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Krastavci kiseli	25	12	(3)		0,18	0,18	0,05	0,38	6	0,3	78		0,015		1,5
Pečurke (gljive) sveže	20	30	(7)		0,56	0,56	0,10	0,16	3	0,1		0,020	0,080	1,20	1,0
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Pavlaka kisela	0,1 dl	90	(21)	0,37		0,37	2,00	0,31	10		83	0,003	0,014	0,01	0,1
Vino belo	0,1 dl	36	(9)		0,01	0,01		0,42	1				0,001	0,01	
Senf	3	15	(4)		0,03	0,03	0,29	0,24							
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1979**	**(473)**	**21,52**	**1,26**	**22,78**	**38,01**	**5,70**	**38**	**3,2**	**166**	**0,438**	**0,641**	**5,93**	**3,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g sotea.
Meso iseći na rezance, posoliti, uvaljati u brašno, pa sotirati na vreloj masnoći da porumeni sa svih strana. Zatim dodati sitno seckani crni luk, malo propržiti pa podliti vodom ili fondom od kostiju, dodati dodatak jelima i polagano dinstati dok meso omekša. Potom dodati kisele krastavce, prethodno isečene na rezance, izdinstane gljive (takođe isečene na rezance), malo prokuvati, pa dodati senf, belo vino, pavlaku, samleveni biber, sitno seckani peršunov list i po potrebi dosoliti.
Deli se kutlačom od 2 dl uz priloge od krompira, pirinča i sl.

Napomena: ovaj sote se može pripremati i bez pečuraka.

111. – JUNEĆI – TELEĆI PERKELT

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso juneće sirovo (vrat, plećka, mišići) ili	100	908	(217)	14,10		14,10	17,00		9	1,8		0,050	0,130	3,10	
	120	1090	(260)	16,92		16,92	20,40		11	2,2		0,060	0,156	3,72	
Meso teleće sirovo (vrat, plećka, mišići)	100	682	(163)	14,90		14,90	11,00		9	1,8	20	0,100	0,200	5,00	
	120	818	(196)	17,88		17,88	13,20		11	2,2	24	0,120	0,240	6,00	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luk crni sveži	30	47	(11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega: juneći		**1339**	**(320)**	**14,10**	**1,08**	**15,18**	**25,18**	**6,83**	**20**	**2,2**	**263**	**0,406**	**0,483**	**3,34**	**3,9**
		1521	**(363)**	**16,92**	**1,08**	**18,00**	**28,58**	**6,83**	**22**	**2,6**	**263**	**0,416**	**0,509**	**3,96**	**3,9**
Svega: teleći		**1113**	**(266)**	**14,90**	**1,08**	**15,98**	**19,18**	**6,83**	**20**	**2,2**	**283**	**0,456**	**0,553**	**5,24**	**3,9**
		1249	**(299)**	**17,88**	**1,08**	**18,96**	**21,38**	**6,83**	**22**	**2,6**	**287**	**0,476**	**0,593**	**6,24**	**3,9**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 250 g perkelta.
U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati papriku u prahu i dodatak jelima, pa odmah zatim i meso odvojeno od kostiju i isečeno na komade (da bude 1–2 komada po osobi). Sve zajedno dinstati uz češće mešanje, dok ne ispari tečnost koja se stvorila pri stavljanju mesa. Kada tečnost ispari podliti toplom vodom ili fondom od kostiju i kuvati dok meso omekša 80%. Zatim dodati koncentrovani sok od paradajza, naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da se dobije količina od 2,5 dl po osobi, posoliti, sačekati da prokuva pa po potrebi dodati zapršku pripremljenu od preostale masnoće i brašna, promešati i ostaviti da kuva 20–30 minuta. Posle toga isključiti toplotu, po potrebi dosoliti, dodati samleveni biber i sitno seckani peršunov list.
Deli se kutlačom od 2,5 dl.

112. – DINSTANA JAGNJETINA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso jagnjeće sirovo (but, plećka, hrbat-čop)	120	1211	(289)	14,28		14,28	25,32		8	1,7		0,132	0,168	4,32	
	150	1514	(362)	17,85		17,85	31,65		11	2,1		0,165	0,210	5,40	
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Mrkva sveža	15	23	(6)		0,15	0,15	0,03	1,25	5	0,1	276	0,009	0,006	0,09	0,9
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**1685**	**(402)**	**14,28**	**1,33**	**15,61**	**33,51**	**8,87**	**23**	**2,0**	**284**	**0,497**	**0,519**	**4,57**	**2,9**
		1988	**(475)**	**17,85**	**1,33**	**19,18**	**39,84**	**8,87**	**26**	**2,4**	**284**	**0,530**	**0,561**	**5,65**	**2,9**

Ovaj normativ obezbeđuje jedan odrezak od 80 do 100 g dinstane jagnjetine i oko 1 dl sosa.

Meso jagnjeće odvojiti od krupnijih kostiju, iseći na podjednake odreske, posoliti, uvaljati u brašno i sotirati u delu vrele plitke masnoće, tako da meso porumeni sa svih strana. Sotirane odreske vaditi u posebnu posudu a sotiranje produžiti dok se ne sotira celokupna količina mesa.

Kada se sortira celokupna količina mesa, u istoj masnoći propržiti crni luk, mrkvu, peršunov i celerov koren, sve izrendisati ili sečeno na kolutove, da blago porumeni, dodati dodatak jelima, pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne, dodati sotirane odreske i dinstati u poklopljenoj posudi, uz povremeno dodavanje tople vode ili fonda. Kada meso omekša 80%, povaditi ga u posebnu posudu. Sos u kome se dinstalo meso reducirati iskuvavanjem ili podliti toplom vodom ili fondom od kostiju, da se dobije oko 1 dl po osobi, sačekati da prokuva, posle čega sos propasirati. Propasirani sos vratiti u posudu u kojoj je pripreman, dodati odreske i sačekati da prokuva, po potrebi dosoliti, dodati po potrebi zapršku, napravljenu od preostale masnoće i brašna, i voditi računa da se zaprška ne zgrudva. Ostaviti da kuva istiha 20–30 minuta, pa isključiti toplotu, dodati samleveni biber i sitno seckani peršunov i celerov list.

Sos se deli kutlačom od 1 dl, a meso francuskom kašikom.

113. – PEČENO JAGNJE NA RAŽNJU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso jagnjeće sirovo (celo jagnje sa glavom)	500	5045 (1205)	59,50		59,50	105,50		35	7,0		0,550	0,700	18,00	
Mast svinjska	5	189 (45)				5,00								
So po ukusu														
Svega:		**5234 (1250)**	**59,50**		**59,50**	**110,50**		**35**	**7,0**		**0,550**	**0,700**	**18,00**	

Ovaj normativ obezbeđuje porciju pečene jagnjetine od oko 300 g.

Jagnje očistiti od spoljašnje nečistoće, oprati i posušiti. Zatim ga posoliti samo sa unutrašnje strane i rukom utrljati so da uđe u meso. Pri soljenju treba posoliti unutrašnjost usta, mesto gde je jagnje klano, celokupnu unutrašnjost odakle je povađena utroba i plećke ispod kojih se nožem napravi uzak, ali dubok urez u koji se stavlja so.

Posle soljenja jagnje navući na ražanj sa zadnje strane, tako da ražanj izađe kroz usta, vodeći računa o tome da jezik ostane na donjoj vilici.

Jagnje se pričvršćuje na ražanj na sledeći način:

– zadnje noge se povežu žicom ili čistim kanapom i dobro pričvrste za ražanj;

– na sredini kičme sa obe strane naprave se prorezi kroz koje se provuče žica ili kanap, a ispod žice – kanapa sa spoljašnje strane jagnjeta postavi se drvena pločica, pa žicom – kanapom sa unutrašnje strane jagnje dobro pričvrstiti za ražanj.

Kada se jagnje pričvrsti za ražanj, zatvara se prorez kroz koji je izvađena utroba i to tako što se prednje noge odseku po zglobu, a trbušina proreže na dva mesta i sa jedne i sa druge strane otvora. Zatim se prorez jedne strane trbušine provuče kroz prorez druge strane trbušine i u provučene proreze uvuku prednje odsečene noge, koje prethodno treba zarezati preko sredine mišića da ne bi ispale.

Maramicom od jagnjećeg loja prekriti jagnje i čačkalicama pričvrstiti da ne padne prilikom pečenja.

Na mestu gde će se jagnje peći pripremiti žar od drva ili drvenog uglja i na pogodnom rastojanju pobosti u zemlju račvaste kočiće na koje će se postaviti ražanj.
Ražanj sa jagnjetom staviti na račve kočića iznad žara 40–50 cm i neprestano polako okretati. U posebnu posudu rastopiti mast u koju dodati malo vode i dobro posoliti i ovom smešom premazati jagnje kad počne da rumeni, i to čistom krpom pričvršćenom na štapić.
Ako u toku pečenja počnu da se pojavljuju mehuri, odmah ih probušiti viljuškom ili šiljkom od drveta.
Voditi računa o tome da u toku pečenja žar bude veći ispod butova i plećki. Pečenje traje 2–3 časa, što zavisi od veličine jagnjeta.
Ako se jagnje peče na jakoj vatri, može se dogoditi da spolja izgori, a da iznutra ostane krvavo i nepečeno.
Kada se jagnje ispeče, po skidanju sa žara još jednom ga premazati smešom od masti vode i soli, ostaviti da se malo ohladi, odvezati žicu ili kanap, skinuti sa ražnja i ravnomerno ga isporcionisati oštrim nožem ili satarom.

114. – PEČENO PRASE NA RAŽNJU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso praseće sirovo (celo prase sa glavom)	500	7870 (1880)	49,00		49,00	185,00		30	6,0		1,700	0,500	11,50	
Mast svinjska	5	189 (45)				5,00								
So po ukusu														
Svega:		**8059 (1925)**	**49,00**		**49,00**	**190,00**		**30**	**6,0**		**1,700**	**0,500**	**11,50**	

Ovaj normativ obezbeđuje porciju pečene prasetine od oko 300 g.

Očišćeno, oprano i posušeno prase posoliti samo sa unutrašnje strane i rukom utrljati so da uđe u meso. Pri soljenju treba posoliti unutrašnjost usta, mesto gde je prase klano, celokupnu unutrašnjost odakle je povađena utroba i plećke ispod kojih se nožem napravi uzak, ali dubok urez u koji se stavlja so.

Posle soljenja prase navući na ražanj sa zadnje strane, tako da ražanj izađe kroz usta, vodeći računa o tome da jezik ostane na donjoj vilici.

Prase se pričvršćuje za ražanj na sledeći način:

– prednje noge i glavu povezati žicom ili čistim kanapom i dobro pričvrstiti za ražanj;

– zadnje noge povezati žicom ili kanapom i takođe dobro pričvrstiti za ražanj;

– na sredini kičme sa obe strane napraviti proreze kroz koje provući žicu, ili kanap a ispod žice – kanapa sa spoljašnje strane praseta postaviti drvenu pločicu, pa žicom – kanapom sa unutrašnje strane prase dobro pričvrstiti za ražanj. Kada je prase pričvršćeno za ražanj, ušije se prorez kroz koji je izvađena utroba, i to tako što se pomoću šiljaka od drveta probode i jedna i druga strana otvora trbušine, čvrsto se spoje jedna uz drugu i povežu unakrsno kanapom ili žicom. Zatim prase spolja premazati tankim slojem masti.

Na mestu gde će se peći, pripremiti žar od drveta ili drvenog uglja i na pogodnom rastojanju pobosti u zemlju račvaste kočiće na koje će se postaviti ražanj.

Ražanj sa prasetom staviti na račve kočića iznad žara 40–50 cm i neprestano polako okretati. U posebnu posudu rastopiti mast, u koju dodati malo vode i dobro posoliti i ovom smešom

povremeno premazivati prase kad počne da rumeni, i to čistom krpom pričvršćenom na štapiću. Ako u toku pečenja počnu da se pojavljuju mehuri, odmah ih viljuškom ili šiljkom od drveta probušiti da se koža ne bi odvajala od mesa i gorela. Voditi računa o tome da u toku pečenja žar bude veći ispod butova i plećki. Pečenje traje 2,5–3,5 časa, što zavisi od veličine praseta.

Ako se prase peče na jakoj vatri, može se dogoditi da spolja izgori, a da iznutra ostane krvavo i nepečeno.
Kada se prase ispeče, po skidanju sa žara još jednom ga premazati smešom od masti, vode i soli, ostaviti da se malo ohladi, pa odvezati žicu – kanap, skinuti sa ražnja i ravnomerno ga isporcionisati, oštrim nožem ili satarom.

115. – NATUR–ŠNICLA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso goveđe sirovo (delovi buta i plećke, file, kontrafile, rostbratna) ili	120	1124 (269)	17,16		17,16	21,60		10	2,0	41	0,060	0,156	3,72	
Meso juneće sirovo (delovi buta i plećke, file, kontrafile i rosbratna) ili	120	1090 (260)	16,92		16,92	20,40		11	2,2		0,060	0,156	3,72	
Meso teleće sirovo (delovi buta i plećke i kotleti) ili	120	818 (196)	17,88		17,88	13,20		11	2,2	24	0,120	0,240	6,00	
Meso svinjsko sirovo (delovi buta i plećke i krmenadla)	120	1889 (451)	11,76		11,76	44,40		7	1,4		0,408	0,120	2,76	
Mast ili ulje	8	296 (71)				8,00								
Brašno pšenično »tip 800«	5	74 (18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu														
Svega: goveđa		**1495 (358)**	**17,16**	**0,56**	**17,72**	**29,67**	**3,82**	**11**	**2,1**	**41**	**0,071**	**0,159**	**3,79**	
Svega: juneća		**1461 (349)**	**16,92**	**0,56**	**17,48**	**28,47**	**3,82**	**12**	**2,3**		**0,071**	**0,159**	**3,79**	
Svega: teleća		**1189 (285)**	**17,88**	**0,56**	**18,44**	**21,27**	**3,82**	**12**	**2,3**	**24**	**0,131**	**0,243**	**6,07**	
Svega: svinjska		**2260 (540)**	**11,76**	**0,56**	**12,32**	**52,47**	**3,82**	**8**	**1,5**		**0,419**	**0,123**	**2,83**	

Ovaj normativ obezbeđuje jednu natur šniclu od oko 70 g i 1 dl sosa.

Meso, odvojeno od kostiju, očistiti od žilica i delova koji ne odgovaraju za šnicle. Zatim obrađene delove iseći na podjednake šnicle, vodeći računa o tome da se mišićna vlakna ne seku uzduž već popreko. Šnicle istucati sa jedne strane, pa nožem iseći vezivne žilice, da se pri prženju šnicle ne bi deformisale i skupljale. Zatim šnicle posoliti i tucanu stranu uvaljati u brašno.

U vrelu masnoću stavljati tucanu i pobrašnjenu stranu pripremljenih šnicli i pržiti da porumene. Potom šnicle prevrnuti francuskom kašikom ili viljuškom za meso i pržiti dok ne porumene i sa druge strane. Pržene šnicle vaditi u posebnu posudu, a prženje produžiti dok se ne isprži celokupna količina šnicli.

Kada se isprži celokupna količina šnicli, u istoj masnoći propržiti brašno koje je ostalo posle paniranja šnicli. Pošto brašno malo porumeni, podliti ga toplom vodom ili fondom od kostiju da se dobije 1 dl po osobi, vratiti pržene šnicle u posudu, poklopiti i kuvati istiha dok meso ne omekša. Kada meso omekša, isključiti toplotu, dodati samleveni biber i po potrebi dosoliti.

Šnicle se dele ravnom francuskom kašikom, a sos kutlačom od 1 dl.

116. – SVINJSKA KRMENADLA U BELOM LUKU (TRIESTINO)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso svinjsko sirovo (krmenadla)	140	2204	(526)	13,72		13,72	51,80		8	1,7		0,476	0,140	3,22	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Luk beli sveži	5	26	(6)		0,31	0,31	0,01	1,19	1		9	0,001	0,002	0,04	0,9
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Celerov list	1	1			0,01	0,01		0,03							0,1
So po ukusu															
Svega:		**2492**	**(594)**	**13,72**	**0,88**	**14,60**	**56,87**	**5,01**	**10**	**1,8**	**9**	**0,489**	**0,146**	**3,33**	**1,1**

Ovaj normativ obezbeđuje 1–2 krmenadle od oko 80 g i 1 dl sosa.

Priprema se u svemu kao i natur-šnicla (videti recepturu br. 115), s tim što se iz krmenadle ne vade kosti i što se u sos na kraju dodaju sitno seckani beli luk, peršunov i celerov list.

117. – PARISKA ŠNICLA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso teleće sirovo (delovi buta i plećke i kotlet) ili	120	818	(196)	17,88		17,88	13,20		11	2,2	24	0,120	0,240	6,00	
Meso svinjsko sirovo (delovi buta i plećke i krmenadla)	120	1889	(451)	11,76		11,76	44,40		7	1,4		0,408	0,120	2,76	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Brašno pšenično »tip 500«	6	91	(22)		0,63	0,63	0,06	4,53	1			0,060	0,002	0,07	
Jaja sveža	0,4 k	121	(29)	2,28		2,28	2,02	0,12	11	0,5	203	0,018	0,050	0,04	
So po ukusu															
Svega: teleća		**1400**	**(335)**	**20,16**	**0,63**	**20,79**	**25,28**	**4,65**	**23**	**2,7**	**227**	**0,198**	**0,292**	**6,11**	
Svega: svinjska		**2471**	**(590)**	**14,04**	**0,63**	**14,67**	**56,48**	**4,65**	**19**	**1,9**	**203**	**0,486**	**0,172**	**2,87**	

Ovaj normativ obezbeđuje jednu parisku šniclu od oko 80 g.

Odvojene delove svinjskog ili telećeg mesa od kostiju i očišćene od žilica i delova koji ne odgovaraju za šnicle iseći na podjednake šnicle, vodeći računa o tome da se mišićna vlakna ne seku uzduž, već popreko. Šnicle istucati, pa nožem iseći vezivne žilice da se pri prženju ne bi deformisale i skupljale. Zatim ih posoliti, panirati (uvaljati u brašno i umakati u dobro razmućena jaja) i pržiti u vreloj masnoći da porumene sa jedne strane, pa ih okrenuti i pržiti da porumene i sa druge strane.

U sudu u kome se prže šnicle ne treba da bude previše masnoće odnosno gornja strana šnicle ne treba da bude uronjena u masnoću.

Šnicle vaditi u pogodnu posudu, a prženje produžiti dok se ne isprži celokupna količina šnicli.

Gotove šnicle do upotrebe čuvati u poklopljenoj posudi u električnoj vodenoj kupki, ili se ispod posude sa šniclama stavi manji sud u kome ključa voda, tako da se šnicle na pari stalno zagrevaju. Masnoću, u kojoj su se šnicle pržile, ostaviti da se malo ohladi i da se talog slegne, pa je dekantirati i upotrebiti za pripremu drugih jela.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

Napomena: ako se za pripremanje pariskih šnicli upotrebljava sveže mleko, tada se od jaja, mleka i dela brašna napravi masa, nešto gušća od mase za palačinke, koja se upotrebljava na isti način kao što je u recepturi rečeno za jaja. Sitne delove jaja i mase, koji otpadaju pri prženju, stalno vaditi francuskom kašikom, kako ne bi sagorevali u masnoći.

118. – BEČKA ŠNICLA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso teleće sirovo (delovi buta i plećke i kotlet) ili	120	818 (196)	17,88		17,88	13,20		11	2,2	24	0,120	0,240	6,00	
Meso svinjsko sirovo (delovi buta i plećke i krmenadla)	120	1889 (451)	11,76		11,76	44,40		7	1,4		0,408	0,120	2,76	
Mast ili ulje	10	370 (88)				10,00								
Brašno pšenično »tip 500«	6	91 (22)		0,63	0,63	0,06	4,53	1			0,060	0,002	0,07	
Jaja sveža	0,4 k	121 (29)	2,28		2,28	2,02	0,12	11	0,5	203	0,018	0,050	0,04	
Prezla	10	149 (36)		1,16	1,16	0,19	7,75	13	2,8		0,027	0,022	0,31	
So po ukusu														
Svega: teleća		**1549 (371)**	**20,16**	**1,79**	**21,95**	**25,47**	**12,40**	**36**	**5,5**	**227**	**0,225**	**0,314**	**6,42**	
Svega: svinjska		**2620 (626)**	**14,04**	**1,79**	**15,83**	**56,67**	**12,40**	**32**	**4,7**	**203**	**0,513**	**0,194**	**3,18**	

Ovaj normativ obezbeđuje jednu bečku šniclu od oko 80 g. Tehnološki postupak za pripremanje bečkih šnicli je isti kao i za pripremanje pariskih šnicli, po recepturi br. 117, s tom razlikom što se odresci za bečke šnicle posle vađenja iz jaja ili mase pripremljene od jaja, brašna i mleka još uvaljaju u prosejanu prezlu.

Napomena: ako u prezlu dodamo izribani sir parmezan (10 g po osobi), izmešamo i paniramo kotlete, dobićemo jelo svinjski kotlet »parma«.

119. – SOTIRANA PILETINA U NATUR–SAFTU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso pileće sirovo	150	942 (225)	22,80		22,80	14,25		14	1,7	450	0,120	0,180	9,15	
	200	1256 (300)	30,40		30,40	19,00		18	2,2	600	0,160	0,240	12,20	
Brašno pšenično »tip 800«	8	119 (28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Mast ili ulje	10	370 (88)				10,00								
Peršunov list	1	2		0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
So po ukusu														
Svega:		**1433 (371)**	**22,80**	**0,90**	**23,70**	**24,35**	**6,04**	**16**	**1,8**	**450**	**0,468**	**0,515**	**9,26**	**0,1**
		1747 (416)	**30,40**	**0,90**	**31,30**	**29,10**	**6,04**	**20**	**2,3**	**600**	**0,508**	**0,575**	**12,31**	**0,1**

Ovaj normativ obezbeđuje 1–2 parčeta piletine od oko 110 do 140 g i 0,5 dl safta.

Isporcionisano pileće meso posoliti, uvaljati u brašno i sotirati na vreloj masnoći tako da meso porumeni sa svih strana. Sotirane komade vaditi u posebene posude a sotiranje produžiti dok se ne sotira celokupna količina mesa.

U posude gde se sotiralo meso naliti vode (oko 0,5 dl po osobi), pa kada proključa vratiti sotiranu piletinu, dodati dodatak jelima, poklopiti i dinstati na laganoj vatri uz povremeno dolivanje vode dok meso ne omekša. Zatim dodati sitno seckani peršunov list i deliti kutlačom od 2 dl.

120. – SOTIRANA PILETINA U PARADAJZ–SOSU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso pileće sirovo	100	628 (150)	15,20		15,20	9,50		9	1,1	300	0,080	0,120	6,10	
	120	754 (180)	18,24		18,24	11,40		11	1,3	360	0,096	0,144	7,32	
Paradajz sos po recepturi br. 57	1,5 dl	435 (104)		0,99	0,99	8,16	7,04	9	0,3	413	0,362	0,350	0,37	4,9
Mast ili ulje	2	75 (18)				2,00								
So po ukusu														
Svega:		**1138 (272)**	**15,20**	**0,99**	**16,19**	**19,66**	**7,04**	**18**	**1,4**	**713**	**0,442**	**0,470**	**6,47**	**4,9**
		1264 (302)	**18,24**	**0,99**	**19,23**	**21,56**	**7,04**	**20**	**1,6**	**773**	**0,458**	**0,494**	**7,69**	**4,9**

Ovaj normativ obezbeđuje jedno parče piletine od 70 do 80 g i 1,5 dl sosa.

Paradajz-sos pripremiti u svemu po recepturi br. 57.

Očišćeno i oprano pileće meso ravnomerno isporcionisati i posoliti. Masnoću zagrejati u šerpi, električnom tiganju ili plehovima, pa sotirati isporcionisano pileće meso da blago porumeni sa svih strana.

Sotirano meso dodati u paradajz-sos (koji kuva), a u posudu u kojoj je sotirano meso podliti malo tople vode i kuvati 5–10 minuta, posle čega ovaj saft dodati u paradajz-sos.

Meso kuvati u paradajz-sosu dok ne omekša, a zatim skinuti sa vatre, probati ukus, po potrebi dosoliti i dodati sitno seckani peršunov i celerov list. Deli se kutlačom od 2,5 dl.

121. – POHOVANA PILETINA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso pileće sirovo	120	754	(180)	18,24		18,24	11,40		11	1,3	360	0,096	0,144	7,32	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Brašno pšenično »tip 500«	6	91	(22)		0,63	0,63	0,06	4,53	1			0,060	0,002	0,07	
Jaja sveža	0,4 k	121	(29)	2,28		2,28	2,02	0,12	11	0,5	203	0,018	0,050	0,04	
Prezla	10	149	(36)		1,16	1,16	0,19	7,75	13	2,8		0,027	0,022	0,31	
So po ukusu															
Svega: na »bečki« način		**1485**	**(355)**	**20,52**	**1,79**	**22,31**	**23,67**	**12,40**	**36**	**4,6**	**563**	**0,201**	**0,218**	**7,74**	
Svega: na »pariski« način		**1336**	**(319)**	**20,52**	**0,63**	**21,15**	**23,48**	**4,65**	**23**	**1,8**	**563**	**0,174**	**0,196**	**7,43**	

Ovaj normativ obezbeđuje jedno parče pohovane piletine od oko 90 g.

Očišćeno i oprano pileće meso u celim komadima staviti u pripremljenu ključalu vodu i kuvati 5–10 minuta, što zavisi od starosti pilića.

Posle toga povaditi ih u posebnu posudu, malo ohladiti pa ravnomerno isporcionisati.

Isporcionisano meso posoliti, uvaljati u brašno, razmućena jaja, prezlu i pohovati, kao što je navedeno za »bečku« šniclu u recepturi br. 118.

Piletina se može pohovati i na tzv. »pariski način«, kao što je rečeno za »parisku« šniclu u recepturi br. 117.

Napomena: odsečena krilca, glave, vratove, noge, iznutrice i vodu u kojoj su kuvani pilići upotrebiti kao fond za pripremanje pilećih supa – čorbi ili nalivanje drugih jela.

Ukoliko se upotrebljavaju mladi pilići, ne moraju se kuvati, već ih isporcionisati i u sirovom stanju pohovati na tihoj vatri.

122. – JUNEĆI, TELEĆI, JAGNJEĆI I PILEĆI UMOKAC

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso juneće sirovo (vrat, plećka, rebra i mišići) ili	100	908	(217)	14,10		14,10	17,00		9	1,8		0,050	0,130	3,10	
Meso teleće sirovo (vrat, plećka, rebra, mišići) ili	100	682	(163)	14,90		14,90	11,00		9	1,8	20	0,100	0,200	5,00	
Meso jagnjeće sirovo (vrat, plećka, rebra) ili	100	1009	(241)	11,90		11,90	21,10		7	1,4		0,110	0,140	3,60	
Meso pileće sirovo	100	628	(150)	15,20		15,20	9,50		9	1,1	300	0,080	0,120	6,10	
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Luk beli sveži	0,5	3	(1)		0,03	0,03		0,12			1				0,1
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Pavlaka kisela	0,05 dl	45	(11)	0,19		0,19	1,00	0,16	5		42	0,002	0,007	0,01	0,1
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Sirće (ili limun)	2	1						0,10							
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega: juneći		1306	(311)	14,86	1,03	15,89	23,66	7,02	30	2,2	288	0,414	0,500	3,31	3,2
Svega: teleći		1080	(257)	15,66	1,03	16,69	17,66	7,02	30	2,2	308	0,464	0,570	5,21	3,2
Svega: jagnjeći		1407	(335)	12,66	1,03	13,69	27,76	7,02	28	1,8	288	0,474	0,510	3,81	3,2
Svega: pileći		1026	(244)	15,96	1,03	16,99	16,16	7,02	30	1,5	588	0,444	0,490	6,31	3,2

Ovaj normativ obezbeđuje parče mesa od oko 70 g i 1,5 dl sosa.

U pogodnu posudu staviti isporcionisano meso (1 komad po osobi), naliti hladnom vodom tako da ogrezne pa dodati crni luk, mrkvu, peršunov i celerov koren, sve sečeno na četvrtine po dužini. Zatim dodati dodatak jelima, biber u zrnu, lovorov list, so i kuvati.

Kada meso omekša, povaditi ga u posebnu posudu, a fond u kome se kuvalo procediti. Skuvano povrće propasirati i vratiti u procеđeni fond. Fond ponovo vratiti u posudu u kojoj je i pripreman, naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da se dobije oko 2,5 dl po osobi, sačekati da prokuva, nakon čega dodati zapršku, u koju je po skidanju sa vatre dodat tucani i sitno seckani beli luk. Posle zapržavanja sos kuvati istiha 20–30 minuta, zatim isključiti toplotu, malo ohladiti, pa dodati jaja razmućena u kiseloj pavlaci, odnosno sos legirati, zatim dodati sitno seckani peršunov i celerov list, po potrebi dosoliti, doterati ukus sirćetom ili sokom od limuna, vratiti kuvano meso u sos i ostaviti da odstoji 5–10 minuta.

Deli se kutlačom od 2,5 dl.

123. – TELEĆI, SVINJSKI, JAGNJEĆI I PILEĆI PAPRIKAŠ

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso teleće sirovo (vrat, plećka, rebra i mišići) ili	80	546	(130)	11,92		11,92	8,80		7	1,4	16	0,080	0,160	4,00	
	100	682	(163)	14,90		14,90	11,00		9	1,8	20	0,100	0,200	5,00	
Meso svinjsko sirovo (vrat, plećka i rebra) ili	80	1259	(301)	7,84		7,84	29,60		5	1,0		0,272	0,080	1,84	
	100	1574	(376)	9,80		9,80	37,00		6	1,2		0,340	0,100	2,30	
Meso jagnjeće sirovo (svi delovi) ili	80	807	(193)	9,52		9,52	16,88		6	1,1		0,088	0,112	2,88	
	100	1009	(241)	11,90		11,90	21,10		7	1,4		0,110	0,140	3,60	
Meso pileće sirovo	100	628	(150)	15,20		15,20	9,50		9	1,1	300	0,080	0,120	6,10	
	120	754	(180)	18,24		18,24	11,40		11	1,3	360	0,096	0,144	7,32	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luk crni sveži	30	47	(11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m)	8	12	(3)		0,14	0,14	0,04	0,58	1	0,1	150	0,007	0,006	0,14	2,2
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Paprika u prahu	0,3	4	(1)		0,04	0,04	0,03	0,18			231	0,001	0,004	0,03	
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Celerov list	1	1			0,01	0,01		0,03							0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							

VRSTA NAMIRNICE		MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Lovorov list		0,01													
So po ukusu															
Svega:	teleći		984 (234)	11,92	1,15	13,07	17,00	7,14	18	1,8	412	0,439	0,516	4,30	4,8
			1119 (267)	14,90	1,15	16,05	19,20	7,14	20	2,2	416	0,459	0,556	5,30	4,8
	svinjski		1696 (405)	7,84	1,15	8,99	37,80	7,14	16	1,4	396	0,631	0,436	2,14	4,8
			2011 (480)	9,80	1,15	10,95	45,20	7,14	17	1,6	396	0,699	0,456	2,60	4,8
	jagnjeći		1244 (297)	9,52	1,15	10,67	25,08	7,14	17	1,5	396	0,447	0,468	3,18	4,8
			1446 (345)	11,90	1,15	13,05	29,30	7,14	18	1,8	396	0,469	0,496	3,90	4,8
	pileći		1065 (254)	15,20	1,15	16,35	17,70	7,14	20	1,5	696	0,439	0,476	6,40	4,8
			1191 (284)	18,24	1,15	19,39	19,60	7,14	22	1,7	756	0,455	0,500	7,62	4,8

Ovaj normativ obezbeđuje oko 250 g paprikaša.
U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati papriku u prahu i dodatak jelima pa odmah zatim i meso sečeno na komade sa kostima (da bude 1–2 komada po osobi). Sve zajedno dinstati, uz češće mešanje, dok ne ispari tečnost koja se stvorila pri stavljanju mesa. Kada tečnost ispari, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju i kuvati dok meso ne omekša (80%). Zatim dodati koncentrovani sok od paradajza, lovorov list, naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da se dobije količina od 2,5 dl po osobi, posoliti, sačekati da prokuva pa po potrebi dodati zapršku, pripremljenu od preostale masnoće i brašna, promešati i ostaviti da kuva 20–30 minuta. Posle toga isključiti toplotu, po potrebi dosoliti, dodati samleveni biber i sitno seckani peršunov i celerov list.
Deli se kutlačom od 2,5 dl.

124. – PEČENJA U PLEHOVIMA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE		MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso teleće sirovo (svi delovi)		120	818	(196)	17,88		17,88	13,20		11	2,2	24	0,120	0,240	6,00	
		150	1023	(244)	22,35		22,35	16,50		14	2,7	30	0,150	0,300	7,50	
Meso svinjsko sirovo (svi delovi)		120	1889	(451)	11,76		11,76	44,40		7	1,4		0,408	0,120	2,76	
		150	2361	(564)	14,70		14,70	55,50		9	1,8		0,510	0,150	3,45	
Meso jagnjeće sirovo (svi delovi)		120	1211	(289)	14,28		14,28	25,32		8	1,7		0,132	0,168	4,32	
		150	1514	(362)	17,85		17,85	31,65		11	2,1		0,165	0,210	5,40	
Meso pileće sirovo		120	754	(180)	18,24		18,24	11,40		11	1,3	360	0,096	0,144	7,32	
		150	942	(225)	22,80		22,80	14,25		14	1,7	450	0,120	0,180	9,15	
Mast svinjska		2	76	(18)				2,00								
Brašno pšenično »tip 800«		2	30	(7)		0,22	0,22	0,03	1,50				0,004	0,001	0,03	
So po ukusu																
Svega:	**teleće**		**924**	**(221)**	**17,88**	**0,22**	**18,10**	**15,23**	**1,50**	**11**	**2,2**	**24**	**0,124**	**0,241**	**6,03**	
			1129	**(269)**	**22,35**	**0,22**	**22,57**	**18,53**	**1,50**	**14**	**2,7**	**30**	**0,154**	**0,301**	**7,53**	
	svinjsko		**1995**	**(476)**	**11,76**	**0,22**	**11,98**	**46,43**	**1,50**	**7**	**1,4**		**0,412**	**0,121**	**2,79**	
			2467	**(589)**	**14,70**	**0,22**	**14,92**	**57,53**	**1,50**	**9**	**1,8**		**0,514**	**0,151**	**3,48**	
	jagnjeće		**1317**	**(314)**	**14,28**	**0,22**	**14,50**	**27,35**	**1,50**	**8**	**1,7**		**0,136**	**0,169**	**4,35**	
			1620	**(387)**	**17,85**	**0,22**	**18,07**	**33,68**	**1,50**	**11**	**2,1**		**0,169**	**0,211**	**5,43**	
	pileće		**860**	**(205)**	**18,24**	**0,22**	**18,46**	**13,43**	**1,50**	**11**	**1,3**	**360**	**0,100**	**0,145**	**7,35**	
			1048	**(250)**	**22,80**	**0,22**	**23,02**	**16,28**	**1,50**	**14**	**1,7**	**450**	**0,124**	**0,181**	**9,18**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 80–100 g pečenja i 0,5 dl safta.
Meso iseći sa kostima u komade 1,5–2 kg (piletinu ostaviti ucelo), pa posoliti i utrljati rukom da so uđe u meso.
Plehove malo podmazati pa u njih složiti posoljene komade mesa, vodeći računa o tome da spoljni delovi (lice) mesa budu okrenuti nagore i da plehovi ne budu prenatrpani. Zatim složeno meso preliti vrelom masnoćom, plehove staviti u zagrejanu pećnicu (220°–250°C) i peći. Kada meso porumeni na površini, okrenuti komade u plehovima pa vratiti u pećnicu i peći da porumeni i sa druge strane. Potom podliti sa malo tople vode ili fondom od kostiju i produžiti sa pečenjem.
U toku pečenja meso češće prelivati sopstvenim sokom, da bi bilo sočnije i povremeno ga okretati u plehovima viljuškom, pri čemu izbegavati da se meso bode, jer bi sokovi izlazili, a meso bi postalo suvo.

Kada se meso ispeče, povaditi ga u posebnu posudu, malo ga ohladiti pa ravnomerno isporcionisati. Isporcionisano meso složiti u šerpe, poklopiti i do podele čuvati na toplom štednjaku ili električnoj vodenoj kupki.

U plehove sa masnoćom, u kojima se peklo meso, dodati brašno i pržiti ga dok malo porumeni. Zatim podliti toplom vodom ili fondom od kostiju (0,5 dl po osobi) pa istiha kuvati oko 30 minuta. Posle toga saft procediti.

Saft od pečenja će biti ukusniji ako mu se pri dodavanju brašna doda i malo koncentrovanog soka od paradajza (1 g) i dodatka jelima (1 g).

Saft se deli kutlačom od 0,5 dl, a pečenje viljuškom za jelo ili hvataljkom za pečenje.

125. – JUNEĆI JEZIK SA PARADAJZ–SOSOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Jezik juneći	140	1201	(287)	19,74		19,74	22,12	0,14	35	5,0		0,196	0,294	5,04	
Mrkva sveža	5	8	(2)		0,05	0,05	0,01	0,41	2		92	0,003	0,002	0,03	0,3
Luk crni sveži	3	5	(1)		0,04	0,04	0,01	0,25	1		2	0,001	0,001	0,01	0,2
Peršunov koren i list	3	6	(1)		0,03	0,03	0,01	0,13	1			0,001	0,002		0,4
Celerov koren i list	2	1			0,02	0,02		0,05	1			0,001	0,001	0,01	0,1
Paradajz sos po recepturi br. 57	1,5 dl	435	(104)		0,99	0,99	8,16	7,04	9	0,3	413	0,362	0,350	0,37	4,9
So po ukusu															
Svega:		**1656**	**(395)**	**19,74**	**1,13**	**20,87**	**30,31**	**8,02**	**49**	**5,3**	**507**	**0,564**	**0,650**	**5,46**	**5,9**

Ovaj normativ obezbeđuje dva parčeta jezika od oko 90 g i 1,5 dl sosa.

Jezik očistiti, oprati i blanširati. Zatim ga pripremiti u svemu prema tehnološkom postupku navedenom u recepturi br. 94 za kuvanu govedinu. Skuvani jezik oljuštiti i isporcionisati.

Deliti uz priloge: testenina, noklice, valjušci, dinstani pirinač, krompir-pire, restovani krompir i dr., prelivajući svaku porciju paradajz-sosom pripremljenom po recepturi br. 57.

Napomena: fond (i povrće) u kome se kuvao jezik upotrebiti za nalivanje paradajz-sosa ili za druga jela.

126. – RESTOVANA DŽIGERICA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Jetra goveđa-juneća ili	100	515	(123)	18,60		18,60	3,70	3,70	10	8,4	4390	0,280	2,300	16,00	28,0
Jetra svinjska ili	100	565	(135)	21,00		21,00	5,00	1,50	6	8,7		0,400	2,700	1,60	28,0
Jetra jagnjeća	100	569	(136)	21,00		21,00	3,90	2,90	10	10,9	5050	0,400	3,280	16,90	33,0
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luk crni sveži	30	47	(11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega: goveđa-juneća		**859**	**(205)**	**18,60**	**0,40**	**19,00**	**11,77**	**6,26**	**19**	**8,6**	**4405**	**0,619**	**2,642**	**16,06**	**30,4**
Svega: svinjska		**909**	**(217)**	**21,00**	**0,40**	**21,40**	**13,07**	**4,06**	**15**	**8,9**	**15**	**0,739**	**3,042**	**1,66**	**30,4**
Svega: jagnjeća		**913**	**(218)**	**21,00**	**0,40**	**21,40**	**11,97**	**5,46**	**19**	**11,1**	**5065**	**0,739**	**3,622**	**16,96**	**35,4**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g restovane džigerice.
Crnu džigericu oprati ucelo, ocediti i posušiti čistom krpom. Ako je džigerica od starije životinje, pažljivo rukom skinuti gornji sloj pokožice, kako džigerica posle prigotovljavanja ne bi bila žilava. Zatim džigericu iseći na deblje rezance.
U vrelu masnoću dodati crni luk, sečen na kockice ili rezance, i pržiti da blago porumeni. Kada crni luk blago porumeni, dodati isečenu džigericu i dodatak jelima i restovati, uz povremeno mešanje, dok se džigerica ne izrestuje (15–20 minuta, zavisno od količine). Isključiti toplotu, posoliti i dodati samleveni biber i dobro promešati.

Restovanu džigericu nije preporučljivo čuvati duže, jer se užilavi i postane tvrda. Zbog toga je pripremati neposredno pred podelu i deliti toplu, kutlačom od 2 dl, vodeći računa o tome da se istovremeno ravnomerno deli i saft dobijen pri restovanju.

Restovana džigerica se služi kao samostalno jelo ili sa prilogom (restovani krompir, dinstani pirinač i sl.).

127. – RESTOVANO SRCE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Srce juneće, jagnjeće, svinjsko	120	804	(192)	20,28		20,28	11,64	0,35	12	7,2	1308	0,624	0,936	7,80	16,1
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luk crni sveži	30	47	(11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**1151**	**(275)**	**20,28**	**0,43**	**20,71**	**19,73**	**3,03**	**21**	**7,4**	**1477**	**0,963**	**1,281**	**7,88**	**18,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g restovanog srca.
Srce dobro oprati, odstraniti srčane zaliske i veće krvne sudove pa iseći na rezance ili kocke.
U vrelu masnoću dodati crni luk, sečen na kockice ili rezance, i pržiti da blago porumeni. Zatim dodati isečeno srce, papriku u prahu i dodatak jelima i restovati uz povremeno mešanje. Po potrebi može se podlivati toplom vodom ili fondom od kostiju.
Kada srce omekša, isključiti toplotu, posoliti, dodati samleveni biber i dobro promešati.
Deliti kutlačom od 2 dl kao samostalno jelo ili uz prilog: restovani krompir, dinstani pirinač i sl.

Napomena: restovano srce se može pripremati i bez dodavanja parpike u prahu.

128. – ŠKEMBIĆI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Želudac goveđi – juneći	150	434	(104)	20,25		20,25	2,10	0,30							
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Luk crni sveži	25	39	(9)		0,32	0,32	0,05	2,07	8	0,1	13	0,007	0,010	0,05	2,0
Mrkva sveža	5	8	(2)		0,05	0,05	0,01	0,41	2		92	0,003	0,002	0,03	0,3
Luk beli sveži	2	10	(2)		0,12	0,12		0,47	1		4		0,001	0,01	0,3
Peršunov koren i list	3	6	(1)		0,03	0,03	0,01	0,13	1			0,001	0,002		0,4
Celerov koren i list	2	1			0,02	0,02		0,05	1			0,001	0,001	0,01	0,1
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Slanina suva hamburška	5	124	(30)	0,43		0,43	3,05					0,013	0,005	0,09	
Paprika u prahu	0,3	4	(1)		0,04	0,04	0,03	0,18			231	0,001	0,004	0,03	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Lovorov list	0,01														
Sirće	3	2						0,15							
So po ukusu															
Svega:		896	(213)	20,68	1,23	21,91	10,35	7,94	15	0,3	434	0,372	0,362	0,38	4,5

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl škembića.
Očišćen goveđi – juneći želudac dobro oprati pa ga blanširati u slanoj vodi. Blanširani želudac ponovo dobro oprati, vratiti u posudu za kuvanje, naliti vodom da ogrezne pa dodati mrkvu, peršunov i celerov koren, prethodno očišćene i uzduž isečene, četvrtinu crnog luka očišćenog i isečenog na polovine ili četvrtine, deo belog luka u češnjevima prethodno očišćenog, deo bibera u zrnu, lovorov list, so i kuvati dok želudac omekša, vodeći računa da ne zagori i tečnost ne uvri.
Kuvani želudac izvaditi, malo ohladiti, iseći na rezance ili kockice, a fond procediti i odliti do upotrebe.
U pogodnoj posudi zagrejati masnoću pa dodati slaninu i crni luk isečene na kockice i pržiti dok blago porumeni. Zatim dodati brašno, malo propržiti pa dodati ostatak tucanog i sitno seckanog belog luka, papriku u prahu, dodatak jelima, koncentrovani sok od paradajza, sve promešati i podliti fondom u kome se kuvao želudac.
U nedostatku fonda dodati tople vode da se dobije oko 2 dl po osobi i kuvati oko 20 minuta. Potom dodati isečeni želudac, promešati i kuvati na laganoj vatri oko 10 minuta. Zatim dodati sirće sitno seckani peršunov i celerov list, samleveni biber, po potrebi dosoliti i deliti kutlačom od 3 dl.

129. – KUVANE VIRŠLE – HRENOVKE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Viršle – hrenovke	100	1293 (309)	12,50		12,50	27,60	1,80	7	1,9		0,160	0,200	2,70	
Senf	10	49 (12)		0,10	0,10	0,95	0,80							
Svega:		**1342 (321)**	**12,50**	**0,10**	**12,60**	**28,55**	**2,60**	**7**	**1,9**		**0,160**	**0,200**	**2,70**	

Ovaj normativ obezbeđuje jedan par viršli – hrenovki od oko 100 g.

Viršle – hrenovke oprati u toploj vodi, a zatim ih staviti u pripremljenu ključalu vodu i kuvati istiha oko 10 minuta.

Kuvane viršle – hrenovke povaditi u posebnu posudu i deliti tople hvataljkom za pečenja. Uz svaku porciju deliti i kašičicu senfa.

130. – KUVANE KRANJSKE KOBASICE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kobasice kranjske	80	1186	(282)	11,20		11,20	25,60	1,60	8	2,4		0,080	0,104	2,40	
Senf	5	25	(6)		0,05	0,05	0,48	0,40							
Svega:		**1211**	**(288)**	**11,20**	**0,05**	**11,25**	**26,08**	**2,00**	**8**	**2,4**		**0,080**	**0,104**	**2,40**	

Ovaj normativ obezbeđuje jedan komad kranjske kobasice od oko 80 g.

Kobasice oprati u toploj vodi a zatim ih staviti u pripremljenu ključalu vodu i kuvati istiha oko 10 minuta.

Kuvane kobasice povaditi u posebnu posudu i deliti tople hvataljkom za pečenje. Uz svaku porciju deliti i kašičicu senfa.

Napomena: voda u kojoj su se kuvale kobasice može se upotrebiti za pripremanje jela od pasulja, graška, boranije i sl.

131. – BARENA SUVA SLANINA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Suva slanina	75	1853 (443)	6,38		6,38	45,75		4	0,8		0,195	0,068	1,28	
	100	2470 (590)	8,50		8,50	61,00		5	1,0		0,260	0,090	1,70	

Ovaj normativ obezbeđuje parče slanine od 75 do 100 g.

Očišćenu i opranu suvu slaninu u komadima složiti u pogodne posude, naliti toplom vodom da ogrezne i kuvati dok omekša. Zatim komade slanine povaditi u posebnu posudu, ohladiti i ravnomerno isporcionisati sa kožicom. Do podele čuvati u poklopljenoj posudi.

Deliti viljuškom za jelo ili hvataljkom za pečenje.

Napomena: barena suva slanina će biti ukusnija ako se posle završenog kuvanja odnosno vađenja iz vode komadi slanine uvaljaju u papriku u prahu (0,3 g po osobi), ohlade, isporcionišu i služe uz salatu od crnog luka.

Voda u kojoj je kuvana slanina može se upotrebiti za nalivanje jela.

132. – KUVANO SUVO SVINJSKO MESO

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Sušena svinjska rebra	100	440 (105)	7,60		7,60	8,00		7	1,4		0,210	0,070	1,90	
Mast svinjska	2	76 (18)				2,00								
Svega:		**516 (123)**	**7,60**		**7,60**	**10,00**		**7**	**1,4**		**0,210**	**0,070**	**1,90**	

Ovaj normativ obezbeđuje parče kuvanih rebara od oko 90 g. Očišćena i mlakom vodom oprana rebra isporcionisati sa kostima, pa ih propržiti u vreloj masnoći. Propržene parčad vaditi i slagati u pogodne posude za kuvanje a sa prženjem produžiti dok se ne proprži celokupna količina suvih rebara. U posudu u kojoj su rebra pržena naliti malo tople vode, iskuvavati oko 5 minuta pa ovim preliti rebra složena u posudama za kuvanje. Zatim, po potrebi, naliti toplu vodu tako da rebra ogreznu, poklopiti i kuvati dok meso omekša.

Kada meso omekša, fond ocediti i upotrebiti za nalivanje jela uz koja se služe rebra.

Deliti viljuškom za jelo ili hvataljkom za pečenje.

Napomena: ako se upotrebljava suvo svinjsko meso – vrat, krmenadla, šunka i sl. složiti ga u pogodne posude, naliti toplom vodom da ogrezne i kuvati dok meso omekša. Zatim meso ravnomerno isporcionisati a fond upotrebiti za nalivanje jela uz koja se kuvano suvo meso služi.

133.– PRŽENE SIROVE KOBASICE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kobasica sirova za pečenje	100	1444 (345)	15,10		15,10	30,10		9	2,3		0,220	0,190	3,00	
Mast svinjska	5	113 (27)				3,00								
Svega:		**1557 (372)**	**15,10**		**15,10**	**33,10**		**9**	**2,3**		**0,220**	**0,190**	**3,00**	

Ovaj normativ obezbeđuje komad pržene kobasice od oko 90 g.
Sirove kobasice oprati u toploj vodi, a zatim ih staviti u pripremljenu ključalu vodu i kuvati 2–3 minuta, posle čega ih povaditi. Kobasice se bare zbog toga da ne bi prskale prilikom prženja.
U vrelu masnoću dodati obarene kobasice i pržiti uz stalno okretanje da se jednako isprže sa svih strana i da porumene.
Pržene kobasice vaditi u posebnu posudu, a prženje produžiti dok se ne isprži celokupna količina kobasica.

Deliti tople, hvataljkom za pečenje sa jelom od variva ili povrća.
Masnoću u kojoj su se pržile kobasice deliti kašikom kao preliv na jelo.
Vodu u kojoj su se kobasice barile upotrebiti za nalivanje jela.

Napomena: ukoliko se upotrebljavaju tanke kobasice mogu se pržiti bez prethodnog kuvanja.

134. – GULAŠ – PAPRIKAŠ OD MESNIH KONZERVI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Konzerva goveđi gulaš blanširani »tip JNA« ili	70	659	(157)	18,27		18,27	8,89		7	1,4		0,042	0,112	2,59	
Konzerva svinjski paprikaš »tip JNA«	70	603	(144)	10,78		10,78	10,64	1,33	11	1,1		0,133	0,168	1,89	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luk crni sveži	30	47	(11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Mrkva sveža	15	23	(6)		0,15	0,15	0,03	1,25	5	0,1	276	0,009	0,006	0,09	0,9
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	9	14	(3)		0,16	0,16	0,05	0,65	1	0,1	169	0,008	0,006	0,16	2,5
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Šećer u kristalu	0,5	8	(2)					0,50							
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega: gulaš		1127	(269)	18,27	1,30	19,57	17,12	8,87	23	1,9	614	0,410	0,473	2,99	5,9
Svega: paprikaš		1071	(256)	10,78	1,30	12,08	18,87	10,20	27	1,6	614	0,501	0,529	2,29	5,9

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g gulaša – paprikaša.
U zagrejanu masnoću dodati sitno seckani crni luk i na kolutove isečenu mrkvu, malo propržiti pa zatim dodati brašno i sve pržiti da blago porumeni. Zatim dodati papriku u prahu, dodatak jelima, podliti vodom oko 0,5 dl po osobi, sve zajedno kuvati 15–20 minuta od momenta proključavanja, pa dodati koncentrovani sok od paradajza, šećer, lovorov list i odmah zatim u limenkama podgrejane mesne konzerve. Sve zajedno kuvati 3–5 minuta, isključiti toplotu, po potrebi dosoliti, dodati mleveni biber i sitno seckani peršunov list.
Deli se kutlačom od 1,5 dl. Kao prilog uz gulaš-paprikaš servira se testenina, pirinač ili neki drugi prilog.

Samostalna jela i prilozi od povrća i variva

SAMOSTALNA JELA I PRILOZI OD POVRĆA I VARIVA

Samostalna jela i prilozi od povrća i variva su jela koja se pripremaju od povrća, variva, masnoće i začina. Mogu se pripremati kao prilozi uz jela od mesa, ili kao samostalna jela bez mesa.

Prilozi su jednostavna jela koja se pripremaju samo od jedne vrste povrća ili variva, pa su obično slabijeg ukusa, zbog čega se ne mogu davati kao samostalna jela, već samo kao prilozi uz jela od mesa.

Pogodno je da se uz jela od mesa kao prilog servira više jednostavnih jela u kombinaciji, čime se postiže bolji ukus i kvalitet jela, a ishrana se čini raznovrsnijom.

Samostalna jela se mogu pripremati kao čorbasta i kao gusta. Čorbasta jela su žitkija (ređe konzistencije) i obično se pripremaju kada se za obed predviđa samo jedno jelo.

Gušća jela se pripremaju sa malo vode ili bez nje. Zbog toga kada se za obed priprema gusto jelo, potrebno je uz ovo pripremiti supu ili čorbu. Gusto jelo povoljno utiče na organe za varenje, nadražuje žlezde i izaziva veće lučenje sokova, koji pomažu varenje.

135. – BORANIJA NA ULJU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Boranija sveža	200	268	(64)		4,40	4,40	0,40	13,80	104	1,4	740	0,140	0,220	1,00	30,0
Luk beli sveži	2	10	(2)		0,12	0,12		0,47	1		4		0,001	0,1	0,3
Ulje jestivo	10	370	(88)				10,00								
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**648**	**(154)**		**4,52**	**4,52**	**10,40**	**14,27**	**105**	**1,4**	**744**	**0,470**	**0,551**	**1,01**	**30,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.

Boraniju očišćenu i isečenu na komade dužine 3–4 cm staviti u hladnu vodu da ogrezne, dodati dodatak jelima, posoliti i istiha kuvati da omekša.

Kada boranija omekša, dobro ocediti vodu pa je preliti zagrejanim uljem u koje je neposredno pred prelivanje dodat sitno seckani i tucani beli luk.

Pri dodavanju belog luka u zagrejano ulje voditi računa o tome da beli luk ne sme da porumeni ni izgori jer bi u tom slučaju bio jako gorak.

Boranija na ulju se služi kao jedan od priloga (sa pirinčom, krompirom i sl.), uz pečenja, dinstana i špikovana mesa, odreske, gulaše, paprikaše, ribu na razne načine i sl.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

Napomena: ukoliko se upotrebljava konzerva boranije, ocediti tečnost i dalji postupak je isti kao što je navedeno u recepturi.

136. – DINSTANA BORANIJA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Boranija sveža	200	268	(64)		4,40	4,40	0,40	13,80	104	1,4	740	0,140	0,220	1,00	30,0
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**585**	**(140)**		**4,59**	**4,59**	**8,42**	**14,87**	**107**	**1,5**	**747**	**0,473**	**0,554**	**1,02**	**31,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.

U vrelu masnoću dodati sitno seckani crni luk i pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati boraniju, očišćenu i isečenu na komade, dužine 3–4 cm, malo podliti fondom od kostiju ili toplom vodom i dinstati u poklopljenoj posudi, uz povremeno mešanje i podlivanje toplom vodom ili fondom od kostiju.

Kada boranija upola omekša, dodati dodatak jelima, posoliti, dodati tucani i sitno seckani beli luk i produžiti sa dinstanjem dok boranija ne omekša.
Kada boranija omekša, isključiti toplotu, probati ukus i po potrebi dosoliti.
Dinstana boranija se služi kao jedan od priloga uz pečenje, dinstana i špikovana mesa, gulaše, paprikaše, perkelte, odreske, pohovana mesa i sl. Deli se ravnom francuskom kašikom.

137. – DINSTANI GRAŠAK

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Grašak konzervisani	200	484	(116)		7,20	7,20	0,70	18,80	40	3,1		0,200	0,110	1,76	17,6
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Brašno pšenično »tip 800«	3	45	(11)		0,33	0,33	0,04	2,25	1			0,006	0,001	0,04	
Margarin ili	5	151	(36)	0,03		0,03	4,05	0,02	1		225				
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Peršunov list	0,5	1			0,01	0,01		0,02							0,1
So po ukusu															
Svega: sa margarinom		**697**	**(167)**	**0,03**	**7,67**	**7,70**	**4,81**	**21,92**	**45**	**3,2**	**230**	**0,539**	**0,445**	**1,82**	**18,5**
Svega: sa uljem		**731**	**(175)**		**7,67**	**7,67**	**5,76**	**21,90**	**44**	**3,2**	**5**	**0,539**	**0,445**	**1,82**	**18,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati oceđeni konzervisani grašak, malo podliti toplom vodom ili fondom od kostiju, dodati dodatak jelima, poklopiti i dinstati, uz povremeno dodavanje tople vode ili fonda od kostiju.

Zatim posoliti i dodati zapršku napravljenu od dela masnoće i brašna, uz stalno mešanje da se zaprška ne zgrudva. Sve zajedno istiha kuvati 10–15 minuta, posle čega isključiti toplotu i dodati sitno seckani peršunov list.

Dinstani grašak se služi kao jedan od priloga uz pečenja, razne odreske i dinstana mesa. Deli se kutlačom od 2 dl.

Napomena: ako se umesto konzervisanog graška upotrebljava sveži grašak, postupak je u svemu isti kao što je navedeno u recepturi, s tim što sveži grašak pre dinstanja treba blanširati. Pri dinstanju može se dodati malo mirođije (0,5 g).

138. – BARENI KARFIOL

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Karfiol sveži	200	108	(26)		2,60	2,60	0,20	5,20	24	1,2	100	0,120	0,100	0,60	74,0
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**293**	**(70)**		**2,60**	**2,60**	**5,20**	**5,20**	**24**	**1,2**	**100**	**0,450**	**0,430**	**0,60**	**74,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.
U ključalu slanu vodu dodati dodatak jelima i oprane cvetove karfiola i kuvati da omekšaju. Na korenu cvetova probati da li je karfiol kuvan. Potom isključiti toplotu, dobro oceditl, pa preliti dobro zagrejanim uljem.

Bareni karfiol se služi kao jedan od priloga (sa spanaćem, boranijom i sl.), uz umokce, pečenja, odreske, dinstana i špikovana i pohovana mesa i sl. Deli se ravnom francuskom kašikom.

139. – POHOVANI KARFIOL

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Karfiol sveži	200	108	(26)		2,60	2,60	0,20	5,20	24	1,2	100	0,120	0,100	0,60	74,0
Brašno pšenično »tip 500«	6	91	(22)		0,63	0,63	0,06	4,53	1			0,060	0,002	0,07	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Jaja sveža	0,4 k	121	(29)	2,28		2,28	2,02	0,12	11	0,5	203	0,018	0,050	0,04	
Prezle (hlebne mrvice)	10	149	(36)		1,16	1,16	0,19	7,75	13	2,8		0,027	0,022	0,31	
So po ukusu															
Svega:		**839**	**(201)**	**2,28**	**4,39**	**6,67**	**12,47**	**17,60**	**49**	**4,5**	**303**	**0,225**	**0,174**	**1,02**	**74,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g pohovanog karfiola.

Oprane i očišćene glavice cvetova karfiola staviti u ključalu slanu vodu i kuvati dok omekša. Karfiol je kuvan kad omekša koren cvetova.

Kuvani karfiol dobro ocediti pa cvetove razdvojiti u pogodne komade za pohovanje, uvaljati u brašno, razmućena jaja i prosejanu prezlu i pohovati u vreloj masnoći dok porumeni sa svih strana. Pohovani karfiol vaditi u pogodnu posudu, a pohovanje produžiti dok se ne ispohuje celokupna količina. Do podele čuvati u poklopljenim posudama u tzv. vodenoj kupki.

Deliti hvataljkama za jelo kao jedan od priloga ili ga davati kao toplo predjelo uz odgovarajuće sosove (tartar i sl.).

Napomena: karfiol će biti ukusniji ako se skuva u mleku.

140. – BARENI KELJ

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kelj sveži	200	226	(54)		5,00	5,00	0,80	9,80	290	2,8	9560	0,140	0,320	2,00	152,0
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Dodatak jelima	1										0,330	0,330			
So po ukusu															
Svega:		**416**	**(99)**		**5,06**	**5,06**	**5,80**	**10,04**	**290**	**2,8**	**9562**	**0,470**	**0,650**	**2,00**	**152,2**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.

Očišćen, opran i na četvrtine isečen kelj staviti u vodu da ogrezne, dodati dodatak jelima, posoliti i istiha kuvati dok ne omekša.

Kada kelj omekša, dobro oceditì vodu, pa ga preliti zagrejanim uljem u koje je neposredno pred prelivanje dodat sitno seckani i tucani beli luk.

Pri dodavanju belog luka u zagrejano ulje voditi računa o tome da beli luk ne sme da porumeni ni da izgori jer bi u tom slučaju bio jako gorak.

Kelj do podele čuvati na toplom mestu i na pari, u poklopljenom sudu.

Bareni kelj se služi kao jedan od priloga uz pečenja, dinstana, špikovana mesa, odreske i sl, a kombinuje se sa prilozima (slani krompir, dinstani pirinač, testenina i sl.). Deli se ravnom francuskom kašikom.

Napomena: ukoliko se kelj sprema u ulošcima parnih kazana, posle ceđenja se vadi u šerpe iz kojih će se deliti pa se u šerpama preliva zagrejanim uljem i belim lukom.

141. – DINSTANA KELERABA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Keleraba sveža	200	126	(30)		2,20	2,20	0,20	6,40	48	0,6		0,060	0,060	0,20	64,0
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Šećer u kristalu	1	16	(4)					1,00							
So po ukusu															
Svega:		**514**	**(123)**		**2,76**	**2,76**	**8,26**	**11,19**	**49**	**0,7**		**0,402**	**0,394**	**0,27**	**64,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.

U deo vrele masnoće dodati isečenu kelerabu i dodatak jelima, promešati i dinstati u poklopljenoj posudi, uz povremeno mešanje i podlivanje toplom vodom ili fondom od kostiju.

Kada keleraba upola omekša, posoliti, naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne i pustiti da prokuva. Kada prokuva, dodati zapršku napravljenu od ostatka masnoće i brašna, uz lagano mešanje jela da se zaprška ne zgrudva, pa zatim dodati šećer i kuvati istiha još 20–30 minuta. Posle toga isključiti toplotu, dodati sitno seckani peršunov list i po potrebi dosoliti.

Keleraba kao jedan od priloga sa krompirom i boranijom i sl. služi se uz kuvanu govedinu, pečenja, špikovana i dinstana mesa, faširane šnicle, ćufte i sl. Deli se kutlačom od 2 dl.

142. – DINSTANI SLATKI KUPUS

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kupus sveži	200	142	(34)		2,20	2,20	0,20	7,80	70	0,6	140	0,080	0,060	0,40	70,0
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Paprika u prahu	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,06			77		0,001	0,01	
Biber crni	0,05	1						0,03							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**456**	**(109)**		**2,34**	**2,34**	**8,23**	**8,72**	**73**	**0,7**	**222**	**0,413**	**0,395**	**0,43**	**70,8**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.

U vrelu masnoću dodati sitno seckani crni luk i pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati papriku u prahu i dodatak jelima, promešati pa odmah zatim dodati na rezance ili na kocke isečeni kupus, promešati, poklopiti i dinstati, uz povremeno mešanje i po potrebi podlivati fondom od kostiju ili toplom vodom. Kada kupus (80%) omekša, posoliti ga i produžiti sa dinstanjem dok potpuno ne omekša, isključiti toplotu, dodati samleveni biber i izmešati.

Dinstani kupus se služi kao jedan od priloga uz pečenja, dinstana i špikovana mesa, gulaše, paprikaše, perkelte, razne odreske i sl.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

143. – DINSTANI KISELI KUPUS

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kupus kiseli	200	210	(50)		2,80	2,80	0,60	5,60	90	2,2	66	0,040	0,140	0,60	30,0
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mast svinjska	5	189	(45)				5,00								
Slanina suva	3	74	(18)	0,26		0,26	1,83					0,008	0,003	0,05	
Paprika u prahu	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,06			77		0,001	0,01	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,05	1						0,03							
Lovorov list	0,005														
So po ukusu															
Svega:		**491**	**(117)**	**0,26**	**2,94**	**3,20**	**7,46**	**6,52**	**93**	**2,3**	**148**	**0,381**	**0,478**	**0,68**	**30,8**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.

U vrelu mast dodati sitno seckani crni luk i suvu slaninu sečenu na kockice, i sve zajedno pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk i slaninu dodati papriku u prahu i dodatak jelima, promešati, pa odmah zatim dodati pripremljeni kiseli kupus, ponovo promešati, poklopiti i dinstati, uz povremeno mešanje. Po potrebi podlivati fondom od kostiju ili od suvog mesa, ili toplom vodom. Kada kupus (90%) omakša, dodati lovorov list, po potrebi dosoliti i produžiti sa dinstanjem dok potpuno ne omekša. Isključiti toplotu, dodati samleveni biber i izmešati. Dinstani kiseli kupus se služi kao jedan od priloga uz pečenja, dinstana i špikovana mesa, razne odreske i sl. Deli se ravnom francuskom kašikom.

Napomena: kiseli kupus može da se dinsta i u parnim kazanima na taj način što se u kazane stavi kiseli kupus, doda propržení luk, slanina, dodatak jelima i paprika u prahu i produži tehnološki postupak kao što je navedeno u recepturi. Ako se upotrebljava kiseli kupus u glavicama, iseći ga na rezance ili kockice i postupiti kao što je rečeno u recepturi.

144. – PODVARAK BEZ MESA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kupus kiseli	400	420 (100)		5,60	5,60	1,20	11,20	180	4,4	132	0,080	0,280	1,20	60,0
Luk crni sveži	20	31 (7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Mast svinjska	10	378 (90)				10,00								
Slanina suva	10	247 (59)	0,85		0,85	6,10		1	0,1		0,026	0,009	0,17	
Paprika u prahu	0,2	3 (1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,2	3 (1)		0,02	0,02	0,01	0,14							
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
Lovorov list	0,01													
So po ukusu														
Svega:		**1082 (258)**	**0,85**	**5,91**	**6,76**	**17,37**	**13,12**	**187**	**4,6**	**296**	**0,442**	**0,630**	**1,43**	**61,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i suvu slaninu sečenu na kockice i sve zajedno pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk i slaninu dodati papriku u prahu i dodatak jelima, promešati pa odmah zatim dodati pripremljeni kiseli kupus, ponovo promešati, poklopiti i dinstati uz povremeno mešanje i po potrebi podlivati fondom od kostiju ili toplom vodom. Kada kupus (90%) omekša dodati lovorov list, po potrebi dosoliti, dodati samleveni biber, promešati i skinuti sa vatre ili isključiti toplotu.

Podmazane duboke plehove normalno napuniti dinstanim kupusom, pa ih staviti u zagrejane pećnice (250°C) i peći oko 30 minuta dok podvarak po površini ne dobije zlatnožutu ili tamnomrku boju.

Zapečeni podvarak vaditi iz pećnica i deliti ravnom francuskom kašikom.

Podvarak se služi kao prilog uz pečenja, razne odreske, dinstana i špikovana mesa i sl., a može da se kombinuje i sa drugim prilozima u kom slučaju se normativ smanjuje za 50%.

145. – DINSTANA MRKVA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Mrkva sveža	200	310	(74)		2,00	2,00	0,40	16,60	62	1,4	3680	0,120	0,080	1,20	12,0
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Šećer u kristalu	1	16	(4)					1,00							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**712**	**(171)**		**2,68**	**2,68**	**8,48**	**22,18**	**66**	**1,6**	**3685**	**0,464**	**0,417**	**1,29**	**12,8**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati mrkvu, očišćenu, opranu i isečenu na kolutove, promešati i dinstati, uz povremeno podlivanje toplom vodom ili fondom od kostiju.

Kada mrkva upola omekša dodati dodatak jelima, posoliti, dodati šećer pa produžiti sa dinstanjem dok ne omekša (80%), posle čega dodati zapršku napravljenu od ostatka masnoće i brašna uz lagano mešanje jela da se zaprška ne zgrudva. Jelo sa zaprškom istiha kuvati 20–30 minuta, isključiti toplotu i po potrebi dosoliti.

Dinstana mrkva se služi kao jedan od priloga uz pečenja, dinstana špikovana mesa, razne odreske, pohovana mesa i sl. Deli se kutlačom od 2 dl.

146. – PIRE OD MRKVE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Mrkva sveža	150	233	(56)		1,50	1,50	0,30	12,45	47	1,1	2760	0,090	0,060	0,90	9,0
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Šećer u kristalu	0,5	8	(2)					0,50							
Bešamel sos po rec.br. 55	0,5 dl	272	(65)	1,70	0,28	1,98	4,33	4,28	60	0,1	48	0,026	0,092	0,09	0,5
So po ukusu															
Svega:		**714**	**(171)**	**1,70**	**1,91**	**3,61**	**9,65**	**18,06**	**110**	**1,3**	**2813**	**0,449**	**0,486**	**1,01**	**10,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.
U deo vrele masnoće dodati crni luk, sečen na kolutove, i pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati mrkvu, očišćenu, opranu i isečenu na kolutove, promešati, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne i kuvati dok mrkva upola ne omekša, pa dodati dodatak jelima, so i šećer i produžiti sa kuvanjem dok mrkva potpuno ne omekša.
Kada mrkva omekša, ukoliko ima previše tečnosti, ocediti je pa mrkvu propasirati.

Bešamel sos (videti recepturu br. 55) razrediti sa oceđenom tečnošću iz mrkve, toplom vodom ili fondom od kostiju, da bešamel bude tečne konzistencije pa ga zagrejati i u njega dodati propasiranu mrkvu. Sve dobro izmešati pa isključiti toplotu.
Pire od mrkve se služi kao jedan od priloga (sa krompirom, pirinčom i sl.), uz pečenja, dinstana i špikovana mesa, razne odreske i sl. Deli se ravnom francuskom kašikom.

147. – SPANAĆ NA ULJU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Spanać sveži	250	178	(43)		4,50	4,50	0,50	7,75	165	6,0	19075	0,225	0,400	1,25	120,0
Ulje jestivo	10	370	(88)				10,00								
Luk beli sveži	2	10	(2)		0,12	0,12		0,47	1		4		0,001	0,01	0,3
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**559**	**(133)**		**4,63**	**4,63**	**10,51**	**8,29**	**166**	**6,0**	**19079**	**0,225**	**0,401**	**1,26**	**120,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.

U ključalu vodu dodati očišćeni i oprani spanać i kuvati ga dok na peteljkama ne omekša.

Omekšali spanać ocediti, staviti u posude iz kojih će se deliti, pa ga preliti zagrejanim uljem u koje je neposredno pred prelivanje dodat sitno seckani i tucani beli luk.

Pri dodavanju belog luka u zagrejano ulje voditi računa o tome da beli luk ne sme da porumeni ni da izgori, jer bi u tom slučaju bio jako gorak.

Kada se spanać prelije uljem i belim lukom, dodati samleveni biber, po potrebi dosoliti i promešati.

Spanać na ulju se služi kao jedan od priloga (sa pirinčom, krompirom i sl.) uz pečenja, dinstana i špikovana mesa, razne odreske, ribu, i sl. Deli se ravnom francuskom kašikom.

148. – PIRE OD SPANAĆA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Spanać sveži	200	142	(34)		3,60	3,60	0,40	6,20	132	4,8	15260	0,180	0,320	1,00	96,0
Bešamel sos po rec. br. 55	0,5 dl	272	(65)	1,70	0,28	1,98	4,33	4,28	60	0,1	48	0,026	0,092	0,09	0,5
Luk beli sveži	2	10	(2)		0,12	0,12		0,47	1		4		0,001	0,01	0,3
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**425**	**(101)**	**1,70**	**4,01**	**5,71**	**4,74**	**11,02**	**193**	**4,9**	**15312**	**0,536**	**0,743**	**1,10**	**96,8**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.
U ključalu vodu dodati očišćeni i oprani spanać i kuvati ga dok na peteljkama omekša. Omekšali spanać ocediti i samleti ili propasirati.
Pripremiti bešamel-sos prema recepturi br. 55, s tom razlikom što na proprženo brašno pred podlivanje mlekom dodati dodatak jelima i sitno seckani i tucani beli luk. Tako pripremljeni bešamel-sos razrediti sa malo tople vode ili fondom od kostiju, da bude tečan pa ga zagrejati i u njega dodati propasirani spanać. Sve dobro izmešati, sačekati da prokuva, pa isključiti toplotu, dodati samleveni biber, po potrebi dosoliti i po površini preliti zagrejanim ostatkom masnoće.
Pire od spanaća se služi kao jedan od priloga (sa krompirom, pirinčom i sl.) uz pečenja, dinstana i špikovana mesa, razne odreske, faširane šnicle i sl.
Deli se kutlačom od 2 dl.

149. – VARIVO OD TIKVICA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Tikvice sveže	200	108	(26)		1,40	1,40	0,20	5,80	30	1,0	160	0,100	0,060	0,80	34,0
Brašno pšenično »tip 800«	3	45	(11)		0,33	0,33	0,04	2,25	1			0,006	0,001	0,04	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mirođija sveža	1														
Peršunov list	0,5	1			0,01	0,01		0,02							0,1
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30%)	3	5	(1)		0,05	0,05	0,02	0,22			56	0,003	0,002	0,05	0,8
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,05	1						0,03							
So po ukusu															
Svega:		**472**	**(113)**		**1,92**	**1,92**	**8,28**	**9,15**	**34**	**1,1**	**221**	**0,442**	**0,397**	**0,91**	**35,7**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.
U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati na kolutove isečene tikvice, izmešati i dinstati dok tikvice upola ne omekšaju. Posle toga podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne, dodati dodatak jelima i koncentrovani sok od paradajza razmućen u toploj vodi, posoliti, dodati sitno seckanu mirođiju, sačekati da prokuva pa zapržiti zapreškom, napravljenom od preostale masnoće i brašna, uz lagano mešanje jela da se zaprška ne zgrudva, a jelo ne skaši. Sve zajedno istiha kuvati još 20–30 minuta pa isključiti toplotu, dodati sitno seckani peršunov list, samleveni biber i po potrebi dosoliti.
Varivo od tikvica se služi kao jedan od priloga uz faširane šnicle, špikovana i dinstana mesa, razne odreske i sl. Deli se kutlačom od 2 dl.

Napomena: ako se upotrebljava sveži paradajz, iseći ga na kriške i dodati u jelo, kao što je rečeno za koncentrovani sok od paradajza.

150. – PIRE OD BLITVE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Blitva sveža	200	92	(22)		1,20	1,20	0,20	3,80	268	1,4	9720	0,140	0,160	1,20	114,0
Bešamel-sos po recepturi br. 55	0,5 dl	272	(65)	1,70	0,28	1,98	4,33	4,28	60	0,1	48	0,026	0,092	0,09	0,5
Luk beli sveži	2	10	(2)		0,12	0,12		0,47	1		4		0,001	0,01	0,3
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**375**	**(89)**	**1,70**	**1,61**	**3,31**	**4,54**	**8,62**	**329**	**1,5**	**9772**	**0,496**	**0,583**	**1,30**	**114,8**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.
Tehnološki postupak za pripremanje pirea od blitve isti je kao i pri pripremanju pirea od spanaća po recepturi br. 148.

151. – BLITVA NA DALMATINSKI NAČIN

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Blitva sveža	250	115 (28)		1,50	1,50	0,25	4,75	335	1,8	12150	0,175	0,200	1,50	142,5
Krompir sveži	150	440 (105)		2,55	2,55	0,15	24,00	11	0,9		0,120	0,045	1,80	12,0
Ulje jestivo	10	370 (88)			10,00									
Luk beli sveži	2	10 (2)		0,12	0,12		0,47	1		4		0,001	0,01	0,3
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
So po ukusu														
Svega:		**936 (223)**		**4,18**	**4,18**	**10,41**	**29,29**	**347**	**2,7**	**12154**	**0,625**	**0,576**	**3,31**	**154,8**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

Očišćen i na kocke isečen krompir staviti u hladnu vodu da ogrezne, dodati dodatak jelima, posoliti i kuvati dok krompir omekša 60%. Zatim dodati očišćenu i opranu blitvu i produžiti sa kuvanjem dok omekša koren lista blitve.

Kada krompir i blitva omekšaju ocediti vodu u poseban sud, pa krompir i blitvu preliti zagrejanim uljem u koje je neposredno pred prelivanje dodat sitno seckani i tucani beli luk. Beli luk u zagrejanom ulju ne sme da porumeni, niti da izgori jer bi bio jako gorak. Zatim dodati samleveni biber i deo tečnosti u kojoj su blitva i krompir kuvani, vodeći računa da jelo ne bude ni previše gusto ni previše tečno.

Blitva na dalmatinski način se služi kao prilog prvenstveno uz ribu, zatim uz pečenja, mesa sa žara, razne odreske, dinstana i špikovana mesa i sl.

Deli se kutlačom od 4 dl.

Napomena: ako se upotrebljava zrelija blitva, posebno skuvati listove a posebno drške listova, pa sve sjediniti sa kuvanim krompirom i dalje produžiti prema predviđenoj recepturi.

152. – BORANIJA SA KROMPIROM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Boranija konzervisana	200	150	(36)		2,00	2,00	0,20	8,40	54	2,8	820	0,060	0,080	0,60	8,0
Krompir sveži	130	381	(91)		2,21	2,21	0,13	20,80	9	0,8		0,104	0,039	1,56	10,4
Paradajz sveži	40	32	(8)		0,44	0,44	0,12	1,60	4	0,2	272	0,024	0,016	0,20	9,2
Paprika sveža	20	16	(4)		0,20	0,20	0,04	0,86	1	0,1	48	0,006	0,008	0,14	16,8
Luk crni sveži	15	23	(5)		0,19	0,19	0,03	1,24	5	0,1	8	0,004	0,006	0,03	1,2
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1		–									0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1240**	**(297)**		**5,69**	**5,69**	**15,61**	**37,08**	**74**	**4,1**	**1304**	**0,539**	**0,485**	**2,62**	**45,8**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati papriku u prahu, sitno seckani i tucani beli luk, promešati pa odmah dodati očišćenu opranu i izlomljenu svežu papriku, oljušteni krompir prethodno isečen na kocke i dodatak jelima. Naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne, normalno posoliti, izmešati i ostaviti da kuva oko 10 minuta. Zatim dodati sveži paradajz isečen na kriške, konzervisanu boraniju i zapršku napravljenu od ostatka masnoće i brašna. Pri dodavanju zaprške jelo lagano mešati. Sve zajedno istiha kuvati 20–30 minuta pa isključiti toplotu, dodati samleveni biber i po potrebi dosoliti.

Boranija sa krompirom se može služiti kao samostalno jelo ili kao prilog uz faširane šnicle, ćufte, dinstana mesa, razne odreske, gulaše, paprikaše i sl.

Deli se kutlačom od 4 dl.

Napomena: ukoliko se umesto konzervisane boranije upotrebljava sveža boranija, tada se na proprženi crni luk, papriku u prahu i beli luk dodaje dodatak jelima i boranija očišćena i isečena u komade dužine 3–4 cm. Podlije se toplom vodom ili fondom od kostiju i kuva dok boranija upola omekša. Zatim se doda krompir i paprika sveža pa produži tehnološki postupak kao što je navedeno u recepturi.

Ukoliko se za ovo jelo upotrebljava sušena boranija i sušena paprika, prethodno ih potopiti u hladnu vodu, da se kvase 2 časa, pa postupiti isto kao i sa svežim proizvodima, imajući u vidu da se nešto duže kuvaju.

153. – FINO VARIVO

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Grašak konzervisani	150	363	(87)		5,40	5,40	0,53	14,10	30	2,3		0,150	0,083	1,32	13,2
Krompir sveži	150	440	(105)		2,55	2,55	0,15	24,00	11	0,9		0,120	0,045	1,80	12,0
Mrkva sveža	70	109	(26)		0,70	0,70	0,14	5,81	22	0,5	1288	0,042	0,028	0,42	4,2
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1586**	**(379)**		**9,60**	**9,60**	**15,98**	**49,91**	**71**	**4,0**	**1546**	**0,665**	**0,505**	**3,76**	**32,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk, malo propržiti pa dodati mrkvu sečenu na kockice i sve skupa pržiti dok blago porumeni. Zatim na proprženi luk i mrkvu dodati papriku u prahu, promešati, pa odmah dodati oljušteni i na kocke isečeni krompir i dodatak jelima, ponovo promešati pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne i kuvati oko 10 minuta. Potom dodati konzervisani grašak, lagano promešati, normalno posoliti, sačekati da prokuva pa dodati koncentrovani sok od paradajza, prethodno razmućen u malo tople vode, i jelo zapržiti zaprškom napravljenom od ostatka masnoće i brašna. Pri dodavanju zaprške, jelo lagano mešati da se zaprška ne zgrudva, a povrće ne skaši. Posle zapržavanja jelo kuvati istiha još 20–30 minuta, posle čega isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov list i po potrebi dosoliti.

Fino varivo se može deliti kao samostalno jelo ili kao prilog uz faširane šnicle, ćufte, dinstano, špikovano, pečeno meso i sl. Deli se kutlačom od 4 dl.

Napomena: fino varivo se može pripremiti i bez upotrebe koncentrovanog soka od paradajza i paprike u prahu, s tim da se još može dodati celerov i peršunov koren (po 2 g po osobi).

154. – KROMPIR SA KELJOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kelj sveži	250	283	(68)		6,25	6,25	1,00	12,25	363	3,5	11950	0,175	0,400	2,50	190,0
Krompir sveži	130	381	(91)		2,21	2,21	0,13	20,80	9	0,8		0,104	0,039	1,56	10,4
Paprika sveža	15	12	(3)		0,15	0,15	0,03	0,65	1	0,1	36	0,005	0,006	0,11	12,6
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Slanina suva hamburška	5	124	(30)	0,43		0,43	3,05			0,1		0,013	0,005	0,09	
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1462**	**(351)**	**0,43**	**9,48**	**9,91**	**19,35**	**39,07**	**378**	**4,8**	**12241**	**0,646**	**0,794**	**4,46**	**215,4**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

U ključaloj vodi blanširati očišćene, oprane i na kocke isečene listove od kelja, a zatim i glavice kelja pa ocediti vodu.

Blanširane zelene listove kelja staviti u toplu vodu ili fond od kostiju da ogreznu i kuvati dok upola ne omekšaju. Kada zeleni listovi kelja upola omekšaju, dodati preostali blanširani kelj (glavice), krompir očišćen i isečen na kocke, izlomljenu svežu papriku, proprženi sitno seckani crni luk i slaninu suvu sečenu na kockice u koje je dodat beli luk i paprika u prahu, sve lagano izmešati, dodati dodatak jelima, po potrebi naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne i ostaviti da kuva dok artikli upola ne omekšaju. Zatim posoliti, dodati koncentrovani sok od paradajza razmućen u mlakoj vodi ili sveži paradajz sečen na kriške, zapržiti zaprškom napravljenom od masnoće i brašna, uz lagano mešanje da se zaprška ne zgrudva, a jelo ne skaši i kuvati istiha 20–30 minuta, posle čega isključiti toplotu i dodati samleveni biber.

Krompir sa keljom se služi kao samostalno jelo ili kao prilog uz faširane šnicle, ćufte, dinstana i špikovana mesa, gulaše, paprikaše i sl. Deli se kutlačom od 4 dl.

155. – KROMPIR SA PRAZILUKOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	250	733	(175)		4,25	4,25	0,25	40,00	18	1,5		0,200	0,075	3,00	20,0
Praziluk sveži	170	143	(34)		1,36	1,36	0,17	7,48	65	0,9	34	0,051	0,034	0,34	13,6
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Paprika sušena	2	14	(3)		0,18	0,18	0,04	0,77	1	0,1	43	0,005	0,007	0,13	15,1
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Pirinač	5	75	(18)		0,38	0,38	0,09	3,84	1	0,1		0,017	0,003	0,23	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1638**	**(392)**		**70,8**	**70,8**	**15,71**	**58,05**	**93**	**3,0**	**514**	**0,628**	**0,467**	**0,396**	**51,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

Očišćen, dobro opran i uzduž isečen praziluk iseći na komade dužine 2–3 cm, blanširati u ključaloj vodi i dobro oceditl. U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i mrkvu sečenu na kolutove, i pržiti da blago porumene. Na proprženi luk i mrkvu dodati papriku u prahu, dodatak jelima, promešati, podliti sa malo vode ili fondom od kostiju i odložiti do dalje upotrebe. U pogodnu posudu staviti blanširani i oceđeni praziluk, dodati proprženi luk i mrkvu i sušenu papriku, prethodno potopljenu u hladnu vodu da se kvasi 2 časa, naliti toplom vodom ili fondom od kostiju i kuvati 10–15 minuta. Zatim dodati krompir, očišćen i isečen na kocke, pustiti da prokuva pa dodati so i kuvati oko 10 minuta. Posle toga dodati prebrani i oprani pirinač, koncentrovani sok od paradajza, razmućen u malo tople vode ili sveži paradajz, isečen na kriške. Sačekati da prokuva pa jelo zapržiti zaprškom napravljenom od preostale masnoće i brašna, uz lagano mešanje jela da se zaprška ne zgrudva. Sve zajedno istiha kuvati 20–30 minuta, isključiti toplotu, dodati samleveni biber i po potrebi dosoliti.

Krompir sa prazilukom se može služiti kao samostalno jelo ili kao prilog uz faširane šnicle, ćufte, kuvano suvo meso, gulaš, paprikaš i sl. Deli se kutlačom od 4 dl.

156. – KROMPIR SA SPANAĆEM ILI ZELJEM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	250	733	(175)		4,25	4,25	0,25	40,00	18	1,5		0,200	0,075	3,00	20,0
Spanać ili zelje sveže	150	107	(26)		2,70	2,70	0,30	4,65	99	3,6	11445	0,135	0,240	0,75	72,0
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Brašno pšenično »tip 800«	5	(74)	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
S v e g a:		**1517**	**(363)**		**7,95**	**7,95**	**15,71**	**50,85**	**125**	**5,4**	**11705**	**0,687**	**0,663**	**3,97**	**95,2**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i pržiti da blago porumeni. Na proprženi luk dodati papriku u prahu, promešati pa dodati očišćeni, tucani i sitno seckani beli luk, i dodatak jelima, opet promešati pa odmah zatim dodati očišćeni i na kocke isečeni krompir, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da krompir ogrezne i pustiti da prokuva.

U posebnoj šerpi ili kazanu blanširati očišćeni spanać ili zelje 5–10 minuta, dobro ga ocediti i krupnije iseći.

Kada krompir prokuva, dodati isečeni spanać ili zelje i pustiti da kuva dok krompir upola ne omekša (oko 15 minuta). Zatim posoliti, dodati koncentrovani sok od paradajza, razmućen u mlakoj vodi, i jelo zapržiti zaprškom napravljenom od preostale masnoće i brašna, uz lagano mešanje jela da se zaprška ne zgrudva. Jelo sa zaprškom kuvati istiha još 20–30 minuta, posle čega isključiti toplotu, dodati samleveni biber i po potrebi dosoliti.

Krompir sa spanaćem ili zeljem se služi kao samostalno jelo ili kao prilog uz faširane šnicle, ćufte, dinstana mesa i sl. Deli se kutlačom od 4 dl.

Napomena: ovo jelo se može pripremiti i bez upotrebe koncentrovanog soka od paradajza.

157. – SLANI KROMPIR

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Krompir sveži	450	1319 (315)		7,65	7,65	0,45	72,00	32	2,7		0,360	0,135	5,40	36,0
Ulje jestivo	5	185 (44)				5,00								
Peršunov list	1	2		0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
So po ukusu														
Svega:		**1506 (359)**		**7,66**	**7,66**	**5,45**	**72,04**	**32**	**2,7**		**0,361**	**0,136**	**5,40**	**36,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

Očišćeni i oprani krompir iseći na kriške ili kocke jednake veličine, staviti ga u ključalu vodu da ogrezne, normalno posoliti i kuvati da omekša. Iz kuvanog krompira ocediti vodu u poseban sud, a krompir preliti zagrejanim uljem i posuti sitno seckanim peršunovim listom.

Najčešće se služi kao prilog uz prženu ribu, pečenu ribu na žaru, uz razna mesa u saftu i sosu, a može da se kombinuje i sa drugim prilozima u kom slučaju se normativ smanjuje za 50%. Deli se ravnom francuskom kašikom.

158. – ŠTOSOVANI KROMPIR

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Krompir sveži	450	1319	(315)		7,65	7,65	0,45	72,00	32	2,7		0,360	0,135	5,40	36,0
Luk crni sveži	15	23	(5)		0,19	0,19	0,03	1,24	5	0,1	8	0,004	0,006	0,03	1,2
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
So po ukusu															
S v e g a:		**1717**	**(409)**		**7,88**	**7,88**	**10,50**	**73,40**	**37**	**2,8**	**162**	**0,365**	**0,145**	**5,45**	**37,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

Očišćeni i oprani krompir iseći na polovine ili četvrtine da budu iste veličine, kako bi se pri kuvanju istovremeno skuvao.

Ovako pripremljeni krompir staviti u pogodne posude, naliti hladnom vodom da ogrezne, normalno posoliti i kuvati da krompir omekša.

Iz kuvanog krompira ocediti vodu u poseban sud, a krompir izgnječiti.

U masnoću, koju zagrejati u šerpi ili električnom tiganju, dodati crni luk, sečen na kolutove ili kockice, i pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati papriku u prahu, promešati i dodati u izgnječeni krompir.

Krompir sa proprženim lukom posuti sitno seckanim peršunovim listom, po potrebi dosoliti, pa sve dobro izmešati. Do podele čuvati na pari i na toplom mestu u poklopljenim posudama. Štosovani krompir se služi kao prilog uz kuvana mesa sa sosom, uz ćufte i faširane šnicle sa sosom, uz dinstana mesa, pečenja, odreske, gulaše, paprikaše i sl., a može da se kombinuje i sa drugim prilozima, u kom slučaju se normativ smanjuje za 50%.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

159. – RESTOVANI KROMPIR

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Krompir sveži	400	1172 (280)		6,80	6,80	0,40	64,00	28	2,4		0,320	0,120	4,80	32,0
Luk crni sveži	50	78 (19)		0,65	0,65	0,10	4,15	15	0,3	25	0,015	0,020	0,10	4,0
Mast ili ulje	15	555 (133)				15,00								
Peršunov list	1	2		0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Svega:		**1807 (432)**		**7,46**	**7,46**	**15,50**	**68,19**	**43**	**2,7**	**25**	**0,336**	**0,141**	**4,90**	**36,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

Oprani krompir u ljusci staviti u pogodne posude, naliti hladnom vodom, posoliti i kuvati da omekša. Kada krompir omekša, ocediti vodu i ostaviti ga u poklopljenom sudu malo na pari, a zatim, još dok je vruć, oljuštiti. Oljušteni krompir po želji iseći na kolutove ili kockice, ili ga izrendisati. U posebnoj posudi u vrelu masnoću dodati crni luk, sečen na kolutove ili kockice, i pržiti da blago porumeni. Potom dodati isečeni kuvani krompir, po potrebi posoliti, restovati istiha, uz češće lagano mešanje oko 20–30 minuta.

Do podele čuvati u poklopljenim posudama na toplom mestu.

Restovani krompir se služi kao prilog uz kuvana mesa sa sosom, uz ćufte i faširane šnicle sa sosom, uz dinstana mesa, pečenja, odreske, gulaše, paprikaše i sl., a može da se kombinuje i sa drugim prilozima, u kom slučaju normativ smanjiti za 50%. Deli se kutlačom od 4 dl ili ravnom francuskom kašikom.

Napomena: restovani krompir je nešto ukusniji i sočniji ako se u proprženi luk doda fond od kostiju (oko 1 dl na 2 kg krompira) i u ovom fondu kuva luk oko 15 minuta pa se prelije sečeni krompir. Dalji postupak je isti kao što je navedeno u recepturi.

Rendisani krompir se može složiti u plehove, preliti proprženim lukom i restovati u zagrejanim pećnicama.

160. – PIRE OD KROMPIRA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE		MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži		400	1172	(280)		6,80	6,80	0,40	64,00	28	2,4		0,320	0,120	4,80	32,0
Mleko sveže		0,5 dl	140	(34)	1,70		1,70	1,80	2,40	60	0,1	48	0,020	0,090	0,05	0,5
Mast-ulje ili		5	185	(44)				5,00								
Margarin		5	151	(36)	0,03		0,03	4,05	0,02	1		225				
So po ukusu																
Svega	sa mašću-uljem		1497	(358)	1,70	6,80	8,50	7,20	66,40	88	2,5	48	0,340	0,210	4,85	32,5
	sa margarinom		1463	(350)	1,73	6,80	8,53	6,25	66,42	89	2,5	273	0,340	0,210	4,85	32,5

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

Očišćeni i oprani krompir iseći na polovine ili četvrtine da budu iste veličine kako bi se pri kuvanju istovremeno skuvao.

Ovako pripremljeni krompir staviti u pogodne posude, naliti hladnom vodom da ogrezne, normalno posoliti i kuvati da krompir omekša.

Iz kuvanog krompira ocediti vodu u poseban sud, a krompir propasirati. Zatim u propasirani krompir dodati toplo mleko i deo zagrejane masnoće, po potrebi dosoliti i sve dobro izmešati, po površini poravnati i preliti preostalom zagrejanom masnoćom da se ne hvata kora.

Pri dodavanju mleka, ukoliko se ne dobije željena konzistencija, može se dodati vode u kojoj se kuvao krompir.

Do podele krompir-pire čuvati na toplom mestu i na pari.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

Krompir-pire se služi kao prilog uz kuvana mesa sa sosom, dinstana i špikovana mesa sa saftom, razne odreske u sosu, pečenja, gulaše, paprikaše, ćufte i faširane šnicle sa sosom i sl., a može da se kombinuje i sa drugim prilozima, u kom slučaju se normativ smanjuje za 50%.

161. – PIRE OD KROMPIROVIH PAHULJICA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sušeni (pahuljice)	60	896 (214)		4,26	4,26	0,42	49,32	15	2,4	24	0,180	0,066	2,70	13,8
Mleko sveže	0,5 dl	140 (34)	1,70		1,70	1,80	2,40	60	0,1	48	0,020	0,090	0,05	0,5
Ulje jestivo	5	185 (44)				5,00								
Voda	2,6 dl													
So po ukusu														
Svega:		**1221 (292)**	**1,70**	**4,26**	**5,96**	**7,22**	**51,72**	**75**	**2,5**	**72**	**0,200**	**0,156**	**2,75**	**14,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

U ključalu vodu dodati so i ulje, isključiti toplotu i dodati hladno mleko. Zatim ravnomerno sipati krompir u pahuljicama, potisnuti pahuljice da ih tečnost prekrije. Pričekati 1 do 2 minute dok se upije tečnost i dobije ravnomerna konzistencija bez grudvica. Potom promešati i deliti.

Deli se ravnom francuskom kašikom, kao prilog uz sve vrste jela od mesa i ribe, a može da se kombinuje i sa drugim prilozima, u kom slučaju se normativ smanjuje za 50%.

Napomena: budući da je proizvod dehidrisan, potrebno je dodati tačno propisanu količinu vode.

162. – PRŽENI KROMPIR

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	450	1319 (315)		7,65	7,65	0,45	72,00	32	2,7		0,360	0,135	5,40	36,0
Ulje jestivo	20	740 (177)				20,00								
So po ukusu														
Svega:		**2059 (492)**		**7,65**	**7,65**	**20,45**	**72,00**	**32**	**2,7**		**0,360**	**0,135**	**5,40**	**36,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

Oljušteni i oprani krompir iseći na štapiće, ocediti od vode, posušiti i staviti u duboku vrelu masnoću.

Pri dodavanju krompira u masnoću voditi računa o tome da se ne stavlja veća količina da krompir ne bi zahladio masnoću, u kom slučaju bi se dinstao umesto da se prži. Krompir pržiti u otvorenoj posudi da porumeni i potpuno omekša.

Ispržen krompir vaditi ravnom francuskom kašikom ili cediljkom, posoliti ga, ostaviti u posudi na pari da se ne hladi, a prženje produžiti dok se ne isprži celokupna količina.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

Prženi krompir se služi kao prilog uz razna pečenja, odreske, dinstana mesa, pržena mesa sa žara i sl., a može da se kombinuje i sa drugim prilozima, u kom slučaju se normativ smanjuje za 50%.

163. – PEČENI KROMPIR

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST kJ (Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g: Belančevine – Animalne	Biljne	Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg: Mineralni sastojci – Ca	Fe	Vitamini – A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	450	1319 (315)		7,65	7,65	0,45	72,00	32	2,7		0,360	0,135	5,40	36,0
Mast ili ulje	10	370 (88)				10,00								
So po ukusu														
S v e g a:		**1689 (403)**		**7,65**	**7,65**	**10,45**	**72,00**	**32**	**2,7**		**0,360**	**0,135**	**5,40**	**36,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

Očišćeni i oprani krompir iseći na kriške jednake veličine, složiti u dobro podmazane duboke plehove, posoliti, preliti ostatkom masnoće, dobro izmešati i peći u zagrejanim pećnicama dok se krompir ne ispeče.

Pečeni krompir se služi kao prilog uz pečenja, pohovana mesa, odreske, dinstana i špikovana mesa i sl, a može da se kombinuje i sa drugim prilozima, u kom slučaju se normativ smanjuje za 50%. Deli se iz plehova ravnom francuskom kašikom.

164. – PEKARSKI KROMPIR

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Krompir sveži	400	1172 (280)		6,80	6,80	0,40	64,00	28	2,4		0,320	0,120	4,80	32,0
Luk crni sveži	50	78 (19)		0,65	0,65	0,10	4,15	15	0,3	25	0,015	0,020	0,10	4,0
Mast ili ulje	15	555 (133)				15,00								
Paprika u prahu	0,3	4 (1)		0,04	0,04	0,03	0,18			231	0,001	0,002		0,2
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2		0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
So po ukusu														
Svega:		**1812 (433)**		**7,51**	**7,51**	**15,54**	**68,44**	**43**	**2,7**	**256**	**0,667**	**0,473**	**4,90**	**36,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

Očišćeni i oprani krompir iseći na režnjeve, dobro ga ocediti od vode (po mogućnosti posušiti), pa u isečeni krompir dodati crni luk sečen na kolutove, papriku u prahu, samleveni biber, sitno seckani peršunov list, dodatak jelima i so. Sve dobro izmešati pa složiti u dobro podmazane duboke plehove, krompir po površini poravnati, preliti zagrejanom masnoćom, malo podliti fondom od kostiju ili toplom vodom (oko 0,1 dl po osobi) i peći u zagrejanim pećnicama dok se krompir ne ispeče.

Pekarski krompir se može služiti kao samostalno jelo ili kao prilog uz pečenja, odreske, dinstana i špikovana mesa i sl. Deli se iz plehova ravnom francuskom kašikom.

165. – KROMPIR-PAPRIKAŠ

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	400	1172	(280)		6,80	6,80	0,40	64,00	28	2,4		0,320	0,120	4,80	32,0
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Celerov list	1	1			0,01	0,01		0,03							0,1
Paprika u prahu	0,3	4	(1)		0,04	0,04	0,03	0,18			231	0,001	0,002		0,2
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Lovorov list	0,01														
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		1864	(445)		7,87	7,87	15,59	70,92	39	2,8	519	0,680	0,472	5,06	36,0

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati mrkvu rendisanu ili sečenu na kockice i pržiti da porumeni. Na proprženi luk i mrkvu dodati papriku u prahu i dodatak jelima, promešati pa podliti malo toplom vodom ili fondom od kostiju i dinstati oko 15 minuta. U izdinstano povrće dodati krompir, sečen na kriške, naliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne i sačekati da prokuva. Kada krompir prokuva, normalno posoliti, dodati lovorov list i kuvati oko 15 minuta. Posle toga dodati koncentrovani sok od paradajza, razmućen u toploj vodi, pa jelo po potrebi zapržiti zapškom napravljenom od preostale masnoće i brašna, uz lagano mešanje da se krompir ne skaši, a i da se zaprška ne zgrudva. Sve zajedno kuvati istiha još 20–30 minuta pa skinuti sa vatre, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov i celerov list, probati ukus i po potrebi dosoliti.

Do podele čuvati u poklopljenoj posudi na toplom štednjaku ili električnoj vodenoj kupki.

Krompir-paprikaš se može služiti kao samostalno jelo ili kao prilog uz faširane šnicle, ćufte, suvo meso i sl. Deli se kutlačom od 4 dl.

166. – VALJUŠCI OD KROMPIRA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	120	352 (84)		2,04	2,04	0,12	19,20	8	0,7		0,096	0,036	1,44	9,6
Brašno pšenično »tip 500«	50	760 (182)		5,25	5,25	0,50	37,75	10	0,4		0,500	0,020	0,55	
Jaja sveža	0,5 k	151 (36)	2,85		2,85	2,53	0,15	14	0,6	254	0,023	0,063	0,05	
Ulje jestivo	2	74 (18)				2,00								
Peršunov list	1	2		0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
So po ukusu														
Svega:		**1339 (320)**	**2,85**	**7,30**	**10,15**	**5,15**	**57,14**	**32**	**1,7**	**254**	**0,620**	**0,120**	**2,04**	**9,7**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.

Krompir skuvan u ljusci, oljuštiti i propasirati, ili samleti na mašini za mlevenje mesa. Dodati prosejano brašno, jaja, so i sitno seckani peršunov list. Sve zajedno zamesiti tako da se dobije ujednačeno testo. Testo odmah po zamesivanju uvaljati u valjčaste oblike prečnika oko 2 cm. Uvaljano testo seći nožem u dužine od oko 3 cm, pa rukom formirati u valjuške koje odmah stavljati u ključalu slanu vodu. Valjuške kuvati oko 20 minuta (kad isplivaju na površinu kuvane su), ocediti vodu, isprati ih hladnom vodom i preliti zagrejanim uljem.

Valjušci od krompira se služe kao prilog uz paprikaše, gulaše, perkelte, dinstana i špikovana mesa i sl. Dele se ravnom francuskom kašikom.

167. – SATARAŠ SA JAJIMA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Paprika sveža (babura)	100	79	(19)		1,00	1,00	0,20	4,30	5	0,7	240	0,030	0,040	0,70	84,0
Paradajz sveži	100	79	(19)		1,10	1,10	0,30	4,00	11	0,6	680	0,060	0,040	0,50	23,0
Luk crni sveži	80	124	(30)		1,04	1,04	0,16	6,64	24	0,4	40	0,024	0,032	0,16	6,4
Mrkva sveža	20	31	(7)		0,20	0,20	0,04	1,66	6	0,1	368	0,012	0,008	0,12	1,2
Jaja sveža	1 k	302	(72)	5,70		5,70	5,05	0,30	29	1,2	507	0,045	0,125	0,09	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1170**	**(280)**	**5,70**	**3,34**	**9,04**	**20,75**	**16,90**	**75**	**3,0**	**1835**	**0,501**	**0,575**	**1,57**	**114,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl gotovog jela.

U vrelu masnoću dodati crni luk sečen na kolutove, malo propržiti, pa dodati mrkvu sečenu na kolutove, promešati i malo propržiti. Zatim dodati izlomljenu papriku, prethodno opranu, očišćenu od peteljki i semena. Sve zajedno dinstati oko 10 minuta pa dodati dodatak jelima, so i sveži paradajz isečen na kriške i produžiti sa dinstanjem uz povremeno mešanje dok artikli omekšaju.

Zatim dodati jaja, prethodno malo razmućena i stalno mešati dok masa postane kompaktna.

Deliti kutlačom od 3 dl.

168. – ĐUVEČ OD SVEŽEG POVRĆA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	130	381	(91)		2,21	2,21	0,13	20,80	9	0,8		0,104	0,039	1,56	10,4
Paprika sveža	60	47	(11)		0,60	0,60	0,12	2,58	3	0,4	144	0,018	0,024	0,42	50,4
Paradajz sveži	80	63	(15)		0,88	0,88	0,24	3,20	9	0,5	544	0,048	0,032	0,40	18,4
Mrkva sveža	20	31	(7)		0,20	0,20	0,04	1,66	6	0,1	368	0,012	0,008	0,12	1,2
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Grašak konzervisani	10	24	(6)		0,36	0,36	0,04	0,94	2	0,2		0,010	0,006	0,009	0,9
Boranija konzervisana	10	8	(2)		0,10	0,10	0,01	0,42	3	0,1	41	0,003	0,004	0,03	0,4
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	5	3	(1)		0,05	0,05	0,01	0,14	2			0,002	0,002	0,02	0,3
Pirinač	20	299	(71)		1,50	1,50	0,36	15,34	3	0,3		0,066	0,010	0,92	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
S v e g a:		**1456**	**(347)**		**6,25**	**6,25**	**16,04**	**47,15**	**45**	**2,5**	**1261**	**0,602**	**0,470**	**3,63**	**84,2**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

U vrelu masnoću dodati crni luk sečen na kolutove, pržiti da blago porumeni pa dodati mrkvu sečenu na kolutove i peršunov i celerov koren, sitno iseckani, i pržiti da omekša. Zatim dodati papriku u prahu i dodatak jelima, promešati pa dodati svežu papriku prethodno izlomljenu i očišćeni krompir sečen na kolutove, naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne i sačekati da prokuva.

U podmazane duboke plehove složiti sloj prokuvanog krompira sa povrćem, posuti prebranim i opranim pirinčom i delom začina, dodati grašak i boraniju konzervisanu, deo paradajza svežeg isečenog na kriške, posuti ostatkom začina i ponovo sve prekriti prokuvanim krompirom sa povrćem. Zatim po površini đuveča poređati sveži paradajz, sečen na kolutove, pa naliti toplom vodom ili fondom od kostiju (oko 1 dl po osobi) i peći u zagrejanim pećnicama (oko 45 minuta) da svi artikli omekšaju i da se đuveč zapeče.

Zapečeni đuveč izvaditi iz pećnice, porcionisati i deliti ravnom francuskom kašikom.

Đuveč se deli kao samostalno jelo ili kao prilog uz pečenja, odreske, špikovana i dinstana mesa i sl.

Napomena: ovo jelo se može pripremati i bez dodavanja graška i boranije.

169. – ĐUVEČ OD KONZERVISANOG POVRĆA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	130	381	(91)		2,21	2,21	0,13	20,80	9	0,8		0,104	0,039	1,56	10,4
Mešano povrće konzervisano (đuveč)	150	164	(39)		2,55	2,55	0,30	8,70	92	2,0	3428	0,105	0,120	0,90	52,5
Grašak konzervisani	10	24	(6)		0,36	0,36	0,04	0,94	2	0,2		0,010	0,006	0,09	0,9
Boranija konzervisana	10	8	(2)		0,10	0,10	0,01	0,42	3	0,1	41	0,003	0,004	0,03	0,4
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Pirinač	20	299	(71)		1,50	1,50	0,36	15,34	3	0,3		0,066	0,010	0,92	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
S v e g a:		**1468**	**(350)**		**7,03**	**7,03**	**15,91**	**48,09**	**115**	**3,5**	**3633**	**0,625**	**0,521**	**3,56**	**65,9**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

U vrelu masnoću dodati crni luk sečen na kolutove, i pržiti da omekša. Zatim na proprženi luk dodati papriku u prahu i dodatak jelima, promešati pa dodati očišćeni krompir sečen na kolutove, naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne i sačekati da prokuva.

U podmazane duboke plehove složiti sloj prokuvanog krompira, posuti prebranim i opranim pirinčom i delom začina, pa konzervisanim graškom, boranijom i đuvečom bez naliva i ostatkom začina i ponovo sve prekriti prokuvanim krompirom. Potom preliti nalivom od konzervisanog đuveča ili fondom od kostiju i peći u zagrejanim pećnicama (oko 45 minuta) da svi artikli omekšaju i da se đuveč zapeče.

Zapečeni đuveč izvaditi iz pećnice, porcionisati i deliti ravnom francuskom kašikom.

Đuveč se deli kao samostalno jelo ili kao prilog uz pečenja, odreske, špikovana i dinstana mesa i sl.

Napomena: ovo jelo se može pripremati i bez dodavanja graška i boranije.

170. – SOČIVO SA KROMPIROM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Sočivo (leća)	50	724	(173)		12,10	12,10	0,90	30,40	28	3,1	50	0,250	0,105	0,90	1,5
Krompir sveži	150	440	(105)		2,55	2,55	0,15	24,00	11	0,9		0,120	0,045	1,80	12,0
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Lovorov list	0,03														
So po ukusu															
Svega:		1842	(441)		15,62	15,62	16,21	60,60	47	4,4	489	0,725	0,498	2,96	16,5

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.

Prebrano i oprano sočivo staviti u pogodne posude, naliti hladnom vodom tako da ogrezne i kuvati oko 10 minuta. Zatim ocediti vodu, pa ponovo naliti sada vrelom vodom da ogrezne, dodati polovinu sitno seckanog crnog luka i ostaviti da kuva, uz povremeno dolivanje tople vode.

U polovinu zagrejane masnoće dodati ostatak sitno seckanog crnog luka i mrkvu sečenu na sitnije kockice ili rendisanu i pržiti da blago porumeni.

Kada je sočivo upola kuvano, dodati isprženi crni luk i mrkvu, krompir isečen na kocke i lovorov list.

Kada sočivo (80%) omekša, dodati dodatak jelima, koncentrovani sok od paradajza posoliti i zapržiti zaprškom pripremljenom od ostatka masnoće i brašna u koju su na kraju dodati paprika u prahu i tucani i sitno seckani beli luk. Zapršku dodavati uz stalno mešanje sočiva da se zaprška ne zgrudva.

Sočivo sa zaprškom kuvati istiha oko 20 minuta uz povremeno mešanje, posle čega isključiti toplotu, dodati samleveni biber, probati ukus i po potrebi dosoliti.

Sočivo se služi kao samostalno jelo ili kao prilog uz faširane šnicle, ćufte, dinstanu govedinu, kuvano svinjsko suvo meso i sl. Deli se kutlačom od 5 dl.

Napomena: krompir se može i posebno skuvati pa sjediniti sa sočivom neposredno pred zapržavanje.

171. – KUVANO SOČIVO

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Sočivo (leća)	100	1448	(346)		24,20	24,20	1,80	60,80	56	6,1	100	0,500	0,210	1,80	3,0
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mrkva sveža	15	23	(6)		0,15	0,15	0,03	1,25	5	0,1	276	0,009	0,006	0,09	0,9
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Paprika sušena	1	7	(2)		0,09	0,09	0,02	0,39		0,1	22	0,003	0,004	0,06	7,6
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Sirće	2	1						0,10							
Lovorov list	0,03														
So po ukusu															
Svega:		**2133**	**(511)**		**25,22**	**25,22**	**16,96**	**67,55**	**65**	**6,5**	**559**	**0,856**	**0,560**	**2,06**	**12,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.

Prebrano i oprano sočivo staviti u pogodne posude, naliti hladnom vodom tako da ogrezne i kuvati 10–15 minuta, posle čega ocediti vodu, pa ponovo naliti, sada vrelom vodom da ogrezne, dodati polovinu sitno seckanog crnog luka i ostaviti da kuva, uz povremeno dolivanje tople vode.

U polovinu masnoće, koju zagrejati u pogodnoj posudi, dodati ostatak sitno seckanog crnog luka i mrkvu sečenu na sitnije kockice ili rendisanu i sve skupa pržiti da blago porumeni.

Kada je sočivo upola kuvano, dodati isprženi crni luk i mrkvu, sušenu papriku, prethodno potopljenu dva časa u hladnoj vodi, i lovorov list.

Kada sočivo (80%) omekša, dodati dodatak jelima, posoliti i zapržiti pripremljenom zaprškom od ostatka masnoće, brašna, paprike u prahu i tucanog i seckanog belog luka uz stalno mešanje sočiva da se zaprška ne zgrudva. Sočivo sa zaprškom kuvati istiha još 20–30 minuta, posle čega isključiti toplotu, dodati samleveni biber, probati ukus, po potrebi dosoliti i doterati ukus sirćetom.

Sočivo se služi kao samostalno jelo ili kao prilog uz faširane šnicle, ćufte, dinstanu govedinu, kuvano svinjsko suvo meso i sl. Deli se kutlačom od 5 dl.

172. – PIRE OD SUVOG GRAŠKA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Grašak suvi	70	1014	(242)		15,75	15,75	1,26	43,47	45	3,4	70	0,504	0,105	1,68	2,8
Mrkva sveža	5	8	(2)		0,05	0,05	0,01	0,41	2		92	0,003	0,002	0,03	0,3
Luk crni sveži	5	8	(2)		0,07	0,07	0,01	0,42	2		3	0,002	0,002	0,01	0,4
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Biber crni	0,05	1						0,03							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1216**	**(290)**		**15,87**	**15,87**	**6,28**	**44,33**	**49**	**3,4**	**165**	**0,839**	**0,439**	**1,72**	**3,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.

Očišćeni i potopljeni suvi grašak ocediti pa staviti u hladnu vodu da ogrezne i kuvati oko 10–15 minuta, posle čega ocediti vodu pa ponovo naliti, sada toplom vodom, taliko ga grašak ogrezne, dodati sitno seckani crni luk i rendisanu mrkvu, prethodno propržene u delu masnoće, i kuvati dok ne omekša (90%), dodati dodatak jelima, posoliti pa produžiti sa kuvanjem dok potpuno ne omekša.

Kada grašak omekša, ocediti ga, vodu sačuvati, a oceđeni grašak propasirati. U propasirani grašak dodati (po potrebi) vodu koja je oceđena iz kuvanog graška, samleveni biber i ostatak zagrejane masnoće, po potrebi dosoliti, pa dobro izmešati žicom ili varjačom.

Grašak pire se služi kao jedan od priloga uz pečenja, razne odreske od mesa, dinstana mesa, gulaš i sl. Deli se kutlačom od 2 dl.

Napomena: ukoliko se ne utroši sva voda oceđena iz graška za pire, upotrebiti je za dolivanje drugih jela ili čorbi.

173. – PIRE OD PASULJA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Pasulj	70	999	(239)		15,47	15,47	1,19	42,98	96	4,7	21	0,378	0,126	1,47	2,1
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Luk crni sveži	5	8	(2)		0,07	0,07	0,01	0,42	2		3	0,002	0,002	0,01	0,4
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Paprika u prahu	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,06			77		0,001	0,01	
Biber crni	0,05	1						0,03							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**1384**	**(331)**		**16,16**	**16,16**	**9,27**	**47,48**	**99**	**4,8**	**103**	**0,721**	**0,462**	**1,56**	**2,7**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.
Očišćeni i potopljeni pasulj ocediti pa staviti u hladnu vodu da ogrezne i kuvati oko 10–15 minuta, posle čega oceditit vodu pa ponovo naliti, sada toplom vodom, toliko da pasulj ogrezne, dodati sitno seckani crni luk i kuvati dok ne omekša (90%), kada dodati dodatak jelima posoliti i produžiti sa kuvanjem dok potpuno ne omekša.
Kada pasulj omekša, oceditit ga, vodu sačuvati, a oceđeni pasulj propasirati.
U pogodnoj posudi napraviti zapršku od masnoće, brašna, belog luka i paprike u prahu, pa je podliti vodom u kojoj se kuvao pasulj, dobro izmešati, normalno posoliti i kuvati 20–30 minuta.
Ovako pripremljenu i razređenu zapršku i samleveni biber dodati u propasirani pasulj, sve dobro izmešati i sačekati da prokuva, uz povremeno mešanje, vodeći računa o tome da pire ne zagori. Odmah posle proključavanja isključiti toplotu, probati ukus i po potrebi dosoliti.
Pire od pasulja se služi kao jedan od priloga uz pečenja, razne odreske od mesa, dinstana mesa, faširane šnicle, itd. Deli se kutlačom od 2 dl ili ravnom francuskom kašikom.

174. – ČORBAST PASULJ

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Pasulj	100	1427 (341)		22,10	22,10	1,70	61,40	137	6,7	30	0,540	0,180	2,10	3,0
	120	1712 (409)		26,52	26,52	2,04	73,68	164	8,0	36	0,648	0,216	2,52	3,6
Brašno pšenično »tip 800«	8	119 (28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Mrkva sveža	10	16 (4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Luk crni sveži	15	23 (5)		0,19	0,19	0,03	1,24	5	0,1	8	0,004	0,006	0,03	1,2
Paprika sušena	1	7 (2)		0,09	0,09	0,02	0,39		0,1	22	0,003	0,004	0,06	7,6
Luk beli sveži	1	5 (1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Mast ili ulje	15	555 (133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3 (1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2		0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
Lovorov list	0,1													
So po ukusu														
Svega:		2158 (515)		23,48	23,48	16,90	70,33	147	7,1	400	0,901	0,532	2,38	12,7
		2443 (583)		27,90	27,90	17,24	82,61	174	8,4	406	1,009	0,568	2,80	13,3

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.

Prebran pasulj potopiti u hladnu vodu, vodeći računa o tome da vode bude u dovoljnoj količini, da se ne bi dogodilo da pasulj pri bubrenju upije celu količinu vode i da ostane suv. Potopljen pasulj držati na hladnom mestu i ostaviti da se kvasi 1–3 časa. Zatim ocediti vodu u kojoj je pasulj potapan, pa pasulj staviti u pogodnu posudu, naliti hladnom vodom tako da ogrezne i kuvati 10–15 minuta, posle čega ocediti vodu pa naliti vrelom vodom tako da ogrezne, dodati polovinu sitno seckanog crnog luka i ostaviti da kuva, uz povremeno dolivanje tople vode.

U polovinu vrele masnoće dodati ostatak sitno seckanog crnog luka i mrkvu, sečenu na sitnije kockice ili rendisanu, i sve zajedno pržiti da blago porumeni.

Kada je pasulj upola kuvan, dodati isprženi crni luk i mrkvu, sušenu papriku, prethodno potopljenu dva časa u hladnoj vodi, i lovorov list.

Preostalu masnoću zagrejati, dodati brašno i pržiti da blago porumeni. Kada brašno porumeni, isključiti toplotu pa odmah dodati tucani i sitno seckani beli luk i papriku u prahu i sve dobro izmešati.

Kada pasulj omekša, dodati dodatak jelima, posoliti i zapržiti pripremljenom zaprškom, uz stalno mešanje pasulja da se zaprška ne zgrudva. Pasulj sa zaprškom kuvati istiha još 20–30 minuta, posle čega isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunog list, probati ukus i po potrebi dosoliti.

Pasulj se može služiti kao samostalno jelo ili kao prilog uz faširane šnicle, ćufte, dinstanu govedinu, kuvano suvo svinjsko meso i sl. Deli se kutlačom od 5 dl.

Napomena: važno je znati da se pasulj pri kuvanju sve do zapržavanja ne sme mešati, kako ne bi došlo do lomljenja zrna i zagorevanja.

175. – PASULJ PREBRANAC

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Pasulj (tetovac)	120	1712	(409)		26,52	26,52	2,04	73,68	164	8,0	36	0,648	0,216	2,52	3,6
	140	1998	(477)		30,94	30,94	2,38	85,96	192	9,4	42	0,756	0,252	2,94	4,2
Luk crni sveži	50	78	(19)		0,65	0,65	0,10	4,15	15	0,3	25	0,015	0,020	0,10	4,0
	60	93	(22)		0,78	0,78	0,12	4,98	18	0,3	30	0,018	0,024	0,12	4,8
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Slanina suva hamburška	10	247	(59)	0,85		0,85	6,10		1	0,1		0,026	0,009	0,17	
Paprika u prahu	0,5	7	(2)		0,06	0,06	0,05	0,30	1		385	0,001	0,007	0,05	0,1
Luk beli sveži	2	10	(2)		0,12	0,12		0,47	1		4		0,001	0,01	0,3
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Biber crni	0,2	3	(1)		0,02	0,02	0,01	0,14							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega:		2429	(580)	0,85	27,38	28,23	18,30	78,78	182	8,4	450	1,021	0,584	2,85	8,1
		2730	(651)	0,85	31,93	32,78	18,66	91,89	213	9,8	461	1,132	0,624	3,29	9,5

Ovaj normativ obezbeđuje 400–500 g gotovog jela.
Očišćeni i potopljeni pasulj ocediti pa staviti u hladnu vodu da ogrezne i kuvati oko 10–15 minuta, posle čega ocediti vodu pa ponovo naliti, sada toplom vodom, toliko da pasulj ogrezne i kuvati ga dok ne omekša (90%). U vrelu masnoću dodati suvu slaninu, sečenu na kockice, malo propržiti pa odmah dodati crni luk sečen na kolutove. Sve zajedno pržiti dok luk ne porumeni.
Kada luk porumeni, isključiti toplotu pa odmah dodati tucani i sitno seckani beli luk, papriku u prahu, dodatak jelima i sve dobro izmešati.
Kada pasulj omekša (90%), slagati ga u plehove, i to najpre sloj pasulja, koji preliti pripremljenom masom od luka i slanine, zatim pobiberiti, normalno posoliti, dodati lovorov list i ponovo to sve prekriti slojem pasulja da se pleh normalno napuni. Ukoliko nema dovoljno tečnosti, u tako složeni pasulj dodati fond od kostiju ili tople vode.
Napunjene plehove sa pasuljem peći u zagrejanim pećnicama (250°C) 30–40 minuta. Kada pasulj dobije svetložutu boju, vaditi ga iz pećnice i posuti sitno seckanim peršunovim listom.
Pasulj prebranac se može služiti kao samostalno jelo ili kao prilog uz pečenja, razne odreske od mesa, dinstana mesa, faširane šnicle, gulaš, itd. Deli se kutlačom od 4 ili 5 dl ili ravnom francuskom kašikom.

176. – DINSTANI SLATKI KUPUS

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kupus sveži	250	178 (43)		2,75	2,75	0,25	9,75	88	0,8	175	0,100	0,075	0,50	87,5
Testenina (flekice, makarone ili grkljančići)	40	614 (147)		4,40	4,40	0,44	30,52	6	0,4		0,052	0,016	0,44	
Luk crni sveži	15	23 (5)		0,19	0,19	0,03	1,24	5	0,1	8	0,004	0,006	0,03	1,2
Mast ili ulje	15	555 (133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3 (1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
So po ukusu														
Svega:		**1374 (329)**		**7,38**	**7,38**	**15,75**	**41,70**	**99**	**1,3**	**337**	**0,486**	**0,430**	**0,99**	**88,7**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i pržiti da blago porumeni, zatim dodati papriku u prahu i dodatak jelima, promešati pa odmah dodati na rezance ili kocke isečen kupus, promešati, poklopiti i dinstati uz povremeno mešanje i podlivanje toplom vodom ili fondom od kostiju. Kada kupus (80%) omekša, posoliti ga i produžiti sa dinstanjem dok potpuno omekša.

U međuvremenu, u ključalu vodu dodati prebranu testeninu i skuvati je. Oceđenu i ispranu kuvanu testeninu preliti ostatkom zagrejanog ulja. Zatim testeninu i dinstani kupus sjediniti, dodati samleveni biber i dobro izmešati.

Dinstani slatki kupus sa testeninom se služi kao samostalno jelo ili kao prilog uz pečenja, dinstana i špikovana mesa, gulaše, paprikaše, perkelte, razne odreske i sl.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

177. – DOMAĆI REZANCI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	100	1520 (363)		10,50	10,50	1,00	75,50	20	0,8		1,000	0,040	1,10	
Jaja sveža	0,5 k	151 (36)	2,85		2,85	2,52	0,15	14	0,6	254	0,022	0,063	0,05	
Ulje jestivo	2	75 (18)				2,00								
So po ukusu														
Svega:		**1746 (417)**	**2,85**	**10,50**	**13,35**	**5,52**	**75,65**	**34**	**1,4**	**254**	**1,022**	**0,103**	**1,15**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 300 g rezanaca.

U pogodnu posudu prosejati brašno pa odvojiti 1/10 za posipanje.

U brašno dodati so, jaja i malo vode i zamesiti testo da bude nešto tvrđe od vučenog testa za pite. Zatim testo dobro izmesiti.

Potom ga izvaditi na pobrašnjen sto i iseći na komade odgovarajuće mase, imajući u vidu površinu stola na kome će se testo razvijati.

Komade testa dobro izmesiti da postanu glatki pa ih formirati u oblike lopti. Zatim testo razvaljati oklagijom na pobrašnjenom stolu do debljine oko 2 mm. Ostaviti da se prosuši pa ga iseći na rezance dužine 8–10 cm i širine 1 cm.

Rezance kuvati u slanoj ključaloj vodi 10–15 minuta, vodeći računa da odnos vode i rezanaca bude 3–5 1 : 1 kg = voda : rezanci.

Zatim isključiti toplotu i ostaviti 10–15 minuta u poklopljenom sudu da rezanci nabubre. Potom rezance ocediti, isprati hladnom vodom, dobro ocediti i preliti zagrejanim uljem.

Deliti kutlaćom od 3 dl kao prilog uz jela od mesa i ribe sa saftom ili sosom.

178. – MLINCI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	100	1520	(363)		10,50	10,50	1,00	75,50	20	0,8		1,000	0,040	1,10	
Ulje jestivo	3	111	(27)				3,00								
So po ukusu															
Svega:		**1631**	**(390)**		**10,50**	**10,50**	**4,00**	**75,50**	**20**	**0,8**		**1,000**	**0,040**	**1,10**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 300 g mlinaca.

U prosejano brašno dodati malo soli, pa uz polagano dodavanje vode zamesiti testo nešto mekše od hlebnog. Testo dobro izmesiti pa podeliti na manje delove za razvijanje. Komade testa formirati u obliku lopti, staviti na pobrašnjene plehove, premazati po površini uljem i ostaviti da odleže na umerenoj temperaturi oko 20 minuta.

Odležale komade testa razvaljati oklagijom ili razvući na stolljaku kao vučeno testo da se dobije kora debljine oko 2 mm. Kore iseći na pravougaonike prema plehu, pa stavljati na čiste ploče štednjaka i peći sa obe strane. Ispečene kore izlomiti na sitnije komade, stavljati u ključalu slanu vodu i kratko kuvati. Kuvano testo oceditI, malo isprati hladnom vodom, ponovo dobro oceditI i preliti zagrejanim uljem.

Deliti kutlaćom od 3 dl kao prilog uz jela od mesa i ribe sa saftom ili sosom.

Napomena: mlinci će biti ukusniji ako se posle kuvanja stave u posude za pečenje, pa se doda meso (90% pečeno), promeša i sve skupa zapeče u zagrejanim pećnicama (oko 20 minuta).

179. – NOKLICE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	100	1520	(363)		10,50	10,50	1,00	75,50	20	0,8		1,000	0,040	1,10	
Jaja sveža	0,5 k	151	(36)	2,85		2,85	2,53	0,15	14	0,6	254	0,023	0,063	0,05	
Ulje	2	74	(18)				2,00								
Voda	0,5														
So po ukusu															
Svega:		**1745**	**(417)**	**2,85**	**10,50**	**13,35**	**5,53**	**75,65**	**34**	**1,4**	**254**	**1,023**	**0,103**	**1,15**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.

Jaja umutiti u pogodnoj posudi pa dodati vodu, so i brašno. Sve dobro izmešati i ostaviti 10 minuta da odleži.

U šerpu, lonac ili kazan naliti vode da bude 3–5 litara na jedan kilogram testa, normalno posoliti i sačekati da prokuva.

Iz odležale mase kašikom formirati noklice i stavljati ih u ključalu vodu. Noklice kuvati 20–30 minuta posle stavljanja zadnje noklice.

Kuvane noklice ocediti, isprati hladnom vodom, preliti vrelim uljem i posudu sa noklicama prodrmati.

Noklice se služe kao prilog uz paprikaše, gulaše, perkelte, dinstana i špikovana mesa, i sl. Dele se ravnom francuskom kašikom.

180. – KAČAMAK (PALENTA)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Brašno kukuruzno instant	50	756 (181)		4,20	4,20	0,35	39,25	2	4,0	75	0,065	0,030	0,25	
Mast ili ulje	5	185 (44)				5,00								
Margarin	5	151 (36)	0,03		0,03	4,05	0,02	1		225				
Voda do	2 dl													
So po ukusu														
Svega: sa mašću ili uljem		941 (225)		4,20	4,20	5,35	39,25	2	4,0	75	0,065	0,030	0,25	
Svega: sa margarinom		907 (217)	0,03	4,20	4,23	4,40	39,27	3	4,0	300	0,065	0,030	0,25	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 250 g gotovog jela.

U toplu vodu dodati masnoću i so i zagrevati do stepena ključanja. Kada voda počne da struji dodati brašno kukuruzno instant i kuvati na tihoj vatri uz stalno mešanje 3–5 minuta.

Kačamak–palenta se služi kao samostalno jelo sa mlekom, kiselim mlekom i jogurtom, ili kao prilog uz paprikaše, gulaše, perkelte, dinstana i špikovana mesa, ribu i sl.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

Napomena: pri dodavanju vode voditi računa o preporuci proizvođača.

181. – KUVANA TESTENINA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Testenina (makarone, špagete, rezanci i grkljančići)	80	1229	(294)		8,80	8,80	0,88	61,04	13	0,8		0,104	0,032	0,88	
Ulje jestivo	2	74	(18)				2,00								
So po ukusu															
Svega:		**1303**	**(312)**		**8,80**	**8,80**	**2,88**	**61,04**	**13**	**0,8**		**0,104**	**0,032**	**0,88**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 250 g gotovog jela.

U pogodnu posudu naliti vode da bude 3–5 litara na kilogram testenine, posoliti i sačekati da prokuva.

U ključalu vodu dodati prebranu i po potrebi izlomljenu testeninu, dobro varjačom promešati i kuvati 10–15 minuta, uz povremeno lagano mešanje (po potrebi). Zatim isključiti toplotu, poklopiti i ostaviti 10–15 minuta da testenina nabubri. Posle toga testeninu ocediti, isprati hladnom vodom, dobro ocediti i preliti zagrejanim uljem.

Ovako pripremljena testenina se služi kao prilog uz gulaše, paprikaše i druga jela od mesa i ribe sa saftom ili sosom, a može da se kombinuje i sa drugim prilozima u kom slučaju se normativ smanjuje za 50%

Deli se kutlačom od 2,5 dl.

182. – RIZI–BIZI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Pirinač	40	598 (143)		3,00	3,00	0,72	30,68	6	0,6		0,132	0,020	1,84	
Grašak konzervisani	150	363 (87)		5,40	5,40	0,53	14,10	30	2,3		0,150	0,083	1,32	13,2
Luk crni sveži	10	16 (4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mast ili ulje	10	370 (88)				10,00								
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001	0,1
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
So po ukusu														
Svega:		**1350 (322)**		**8,55**	**8,55**	**11,28**	**45,72**	**39**	**3,0**	**5**	**0,616**	**0,438**	**3,18**	**14,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 300 g gotovog jela.

U vrelu masnoću dodati prebrani pirinač i pržiti ga da glazira. Zatim na glazirani pirinač dodati sitno seckani crni luk, sve zajedno malo propržiti, po potrebi preručiti u kazan pa dodati oceđeni konzervisani grašak i dodatak jelima, malo promešati da se grašak zagreje.

U posebnoj pogodnoj posudi pripremiti ključalu vodu koju normalno posoliti vodeći računa o tome da vode bude u odnosu na pirinač 2–2,5 : 1, što zavisi od kvaliteta pirinča. Slanom ključalom vodom zaliti glazirani pirinač i zagrejani grašak, promešati, dodati samleveni biber i sitno seckani peršunov list, po potrebi dosoliti i kuvati istiha oko 10 minuta, posle čega isključiti toplotu, poklopiti i ostaviti da odstoji oko 30 minuta da pirinač nabubri.

Neposredno pred deobu rizi–bizi lagano promešati, pa deliti kutlačom od 3 dl.

Rizi-bizi se može služiti kao samostalno jelo ili kao prilog uz pečenje, razne odreske, dinstana mesa, gulaše, paprikaše, umokce i sl.

183. – DINSTANI PIRINAČ

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Pirinač	80	1195 (286)		6,00	6,00	1,44	61,36	12	1,1		0,264	0,040	3,68	
Mast ili ulje	10	370 (88)				10,00								
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
So po ukusu														
Svega:		**1565 (374)**		**6,00**	**6,00**	**11,44**	**61,36**	**12**	**1,1**		**0,594**	**0,370**	**3,68**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 300 g gotovog jela.

U vrelu masnoću dodati prebrani pirinač i pržiti ga da glazira. Imati u vidu da je glaziranje završeno kada pirinač počne da škripi pod varjačom. Zatim pirinač naliti normalno posoljenom ključalom vodom ili fondom od kostiju, dodati dodatak jelima, promešati i ostaviti da kuva istiha oko 10 minuta. Voditi računa o tome da se pri nalivanju u pirinač doda vode u zapreminskom odnosu voda : pirinač = 2–2,5 : 1, što zavisi od kvaliteta pirinča. Pošto se pirinač kuvao oko 10 minuta, isključiti toplotu, poklopiti i ostaviti da odstoji 10–20 minuta da pirinač nabubri i upije vodu.

Neposredno pred podelu pirinač okrenuti i rastresti ravnom francuskom kašikom.

Dinstani pirinač se deli kutlačom od 3 dl, tako da se prilikom deobe kutlačom formiraju poluloptice.

Dinstani pirinač se služi kao prilog uz razne odreske u sosu, dinstana mesa, gulaš, paprikaše, perkelte, umokce i sl, a može da se kombinuje i sa drugim prilozima, u kom slučaju se normativ smanjuje za 50%.

Prigotovljeni dinstani pirinač nije preporučljivo čuvati duže od 20 minuta jer će u protivnom biti sve suvlji, što će se negativno odraziti na kvalitet.

Napomena: ovo jelo se po ukusu može pobiberiti.

184. – PILAV

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Pirinač	80	1195 (286)		6,00	6,00	1,44	61,36	12	1,1		0,264	0,040	3,68	
Luk crni sveži	15	23 (5)		0,19	0,19	0,03	1,24	5	0,1	8	0,004	0,006	0,03	1,2
Mešano povrće konzervisano (đuveč)	80	87 (21)		1,36	1,36	0,16	4,64	49	1,0	1828	0,056	0,064	0,48	28
Mast ili ulje	15	555 (133)				15,00								
Peršunov list	1	2		0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
So po ukusu														
Svega:		**1863 (445)**		**7,57**	**7,57**	**16,64**	**67,35**	**66**	**2,2**	**1836**	**0,655**	**0,441**	**4,19**	**4,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i pržiti da blago porumeni. Zatim na propržení luk dodati konzervisani đuveč i dodatak jelima.

U posebnoj posudi u deo vrele masnoće dodati prebrani pirinač i pržiti ga da glazira. Imati u vidu da je glaziranje završeno kada pirinač počne da škripi pod varjačom.

Glazirani pirinač zaliti pripremljenom tečnošću sa đuvečom, koja ključa, vodeći računa o tome da tečnosti zapreminski mora biti 3:1 = tečnost : pirinač, normalno posoliti, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov list, promešati, probati ukus i ostaviti da istiha kuva 20–30 minuta. Posle toga skinuti sa vatre, posude poklopiti i ostaviti da odstoji 10–20 minuta da pirinač nabubri i da upije tečnost.

Pri kuvanju pilava posuđe češće okretati da se jelo podjednako kuva. Neposredno pred podelu pilav lagano promešati i deliti ravnom francuskom kašikom ili kutlačom od 4 dl.

Pilav se može služiti kao samostalno jelo ili kao prilog uz pečenja, razne odreske, dinstana mesa, gulaše, paprikaše i sl.

Posle prigotovljavanja pilav ne može stajati duže od 10 do 20 minuta, jer će u protivnom biti sve suvlji, što će se odraziti na kvalitet jela.

185. – KNEDLE OD HLEBA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Hleb pšenični polubeli	150	1476	(353)		11,25	11,25	0,60	73,50	15	1,5				2,70	
Brašno pšenično »tip 500«	15	228	(54)		1,58	1,58	0,15	11,33	3	0,1		0,150	0,006	0,17	
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Jaja sveža	0,25 k	75	(18)	1,43		1,43	1,26	0,08	7	0,3	127	0,011	0,031	0,02	
Mleko sveže	0,8 dl	224	(54)	2,72		2,72	2,88	3,84	95	0,1	77	0,032	0,144	0,08	0,8
Slanina suva hamburška	10	247	(59)	0,85		0,85	6,10		1	0,1		0,026	0,009	0,17	
Mast ili ulje	8	296	(71)				8,00								
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**2580**	**(616)**	**5,00**	**13,11**	**18,11**	**19,04**	**90,52**	**127**	**2,2**	**214**	**0,226**	**0,199**	**3,18**	**2,5**

Ovaj normativ obezbeđuje dve knedle od oko 300 g.

Na deo zagrejane masnoće dodati sitno seckani crni luk, malo propržiti pa dodati slaninu isečenu na kockice i sve zajedno malo ispržiti.

Na preostali deo zagrejane masnoće dodati hleb isečen na kockice, malo propržiti, skinuti sa vatre pa dodati mleko, proprženi luk i slaninu, jaja, samleveni biber, sitno seckani peršunov list, so i brašno i sve dobro izmešati da se dobije testana masa.

Zatim formirati knedle okruglog oblika (veličine kokošijeg jajeta), stavljati ih u ključalu slanu vodu i kuvati oko 20 minuta. Kuvane knedle vaditi, ocediti, po želji raseći po pola pa deliti uz jela od mesa (prvenstveno od divljači) sa sosom.

Napomena: knedle se mogu kuvati u platnenim salvetama (nakvašenim vodom) urolovane u obliku salame, s tim što se posle kuvanja iseku na šnite – kolutove.

Složena jela

SLOŽENA JELA

Složena jela se pripremaju od raznih namirnica kao što su suvo varivo, povrće, masnoće, meso, ribe, začini i drugi mnogobrojni artikli animalnog (životinjskog) i vegetabilnog (biljnog) porekla.

Po biološkoj i energetskoj vrednosti složena jela su najkompletnija pa se često pripremaju kao jedina jela za pojedine obede.

Složena jela se mogu pripremati kao čorbasta i kao gusta, pa i za ova jela važe napomene navedene za samostalna jela.

Složena jela se mogu pripremati na više načina. Mogućnost kombinovanja artikala je velika, što utiče na bolji ukus jela, a postiže se i veća raznovrsnost u ishrani.

186. – SOTE OD MESA U BORANIJI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Boranija konzervisana	350	263	(63)		3,50	3,50	0,35	14,70	95	4,9	1435	0,105	0,140	1,05	14,0
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Meso juneće (vrat, plećka, rebra, mišići i drugi sitni delovi) ili	100	908	(217)	14,10		14,10	17,00		9	1,8		0,050	0,130	3,10	
Meso teleće (vrat, plećka rebra, mišići i drugi sitni delovi) ili	100	682	(163)	14,90		14,90	11,00		9	1,8	20	0,100	0,200	5,00	
Meso jagnjeće (svi delovi)	100	1009	(241)	11,90		11,90	21,10		7	1,4		0,110	0,140	3,60	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01	0,04					0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega: juneći		**1839**	**(439)**	**14,10**	**4,39**	**18,49**	**32,46**	**20,46**	**111**	**6,9**	**1447**	**0,503**	**0,612**	**4,26**	**15,9**
Svega: teleći		**1613**	**(385)**	**14,90**	**4,39**	**19,29**	**26,46**	**20,46**	**111**	**6,9**	**1467**	**0,553**	**0,682**	**6,16**	**15,9**
Svega: jagnjeći		**1940**	**(463)**	**11,90**	**4,39**	**16,29**	**36,56**	**20,46**	**109**	**6,5**	**1447**	**0,563**	**0,622**	**4,76**	**15,9**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.
U plitku vrelu masnoću dodati meso, sečeno na kocke i uvaljano u brašno, pa ga sotirati da porumeni sa svih strana. Sotirano meso vaditi u posebnu posudu, a sotiranje produžiti dok se ne sotira celokupna količina mesa. Potom na istoj masnoći propržiti sitno seckani crni luk dok blago porumeni, dodati tucani i sitno seckani beli luk, promešati i skinuti sa vatre.
U pogodne posude staviti sotirano meso pa dodati proprženi luk, dodatak jelima, posoliti, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne i dinstati u poklopljenoj posudi, uz povremeno mešanje dok meso ne omekša (90%). Potom dodati konzervisanu boraniju, po potrebi podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne i kuvati istiha dok svi artikli ne omekšaju, isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov list, po potrebi dosoliti i polako promešati.
Deli se kutlačom od 5 dl.

Napomena: ako se jelo priprema od sveže boranije, boraniju očistiti od peteljki i konaca, iseći na komade, dužine 3–5 cm, oprati pa je izdinstati u posebnom sudu i dodati u meso u vreme navedeno u recepturi za konzervisanu boraniju.

187. – SOTE OD MESA U GRAŠKU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Grašak konzervisani	350	847	(203)		12,60	12,60	1,23	32,90	70	5,4		0,350	0,193	3,08	30,8
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Meso juneće (vrat, plećka, rebra, mišići i drugi sitni delovi) ili	100	908	(217)	14,10		14,10	17,00		9	1,8		0,050	0,130	3,10	
Meso teleće (vrat, plećka, rebra, mišići i drugi sitni delovi) ili	100	682	(163)	14,90		14,90	11,00		9	1,8	20	0,100	0,200	5,00	
Meso jagnjeće (svi delovi)	100	1009	(241)	11,90		11,90	21,10		7	1,4		0,110	0,140	3,60	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast i ulje	15	555	(133)				15,00								
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Mirođija	1														
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Šećer u kristalu	0,5	8	(2)					0,50							
So po ukusu															
Svega: juneći		**2426**	**(580)**	**14,10**	**13,43**	**27,53**	**33,34**	**38,92**	**86**	**7,4**	**10**	**0,748**	**0,665**	**6,29**	**32,5**
Svega: teleći		**2200**	**(526)**	**14,90**	**13,43**	**28,33**	**27,34**	**38,92**	**86**	**7,4**	**30**	**0,798**	**0,735**	**8,19**	**32,5**
Svega: jagnjeći		**2527**	**(604)**	**11,90**	**13,43**	**25,33**	**37,44**	**38,92**	**84**	**7,0**	**10**	**0,808**	**0,675**	**6,79**	**32,5**

Ovaj noramativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.

U plitku vrelu masnoću dodati meso, sečeno na kocke i uvaljano u brašno, pa ga sotirati dok ne porumeni sa svih strana. Sotirano meso vaditi u posebnu posudu, a sotiranje produžiti dok se ne sotira celokupna količina mesa. Potom na istoj masnoći propržiti sitno seckani crni luk i šećer. Luk i šećer se prže dok luk blago porumeni.

U pogodne posude staviti sotirano meso pa dodati proprženi luk, šećer i dodatak jelima, normalno posoliti, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne i dinstati poklopljeno, uz povremeno mešanje dok meso ne omekša (90).

Kada meso omekša (90%), dodati konzervisani grašak, sitno seckanu mirođiju, po potrebi podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne i kuvati istiha dok svi artikli ne omekšaju. Zatim isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov list, po potrebi dosoliti i polako promešati.

Deli se kutlačom od 5 dl.

Napomena: ako se jelo priprema od mladog graška, grašak posebno skuvati i dodati ga u meso, kako je u recepturi rečeno za konzervisani grašak. Prilikom kuvanja mladog graška voditi računa o količini vode da se ne bi dogodilo da po dodavanju kuvanog graška jelo postane suviše čorbasto.

188. – SOTE OD MESA U MEŠANOM POVRĆU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Grašak konzervisani	80	194	(46)		2,88	2,88	0,28	7,52	16	1,2		0,080	0,044	0,70	7,0
Boranija konzervisana	80	60	(14)		0,80	0,80	0,08	3,36	22	1,1	328	0,024	0,032	0,24	3,2
Povrće mešano konzervisano (đuveč)	80	87	(21)		1,36	1,36	0,16	4,64	49	1,0	1828	0,056	0,064	0,48	28,0
Krompir sveži	130	381	(91)		2,21.	2,21	0,13	20,80	9	0,8		0,104	0,039	1,56	10,4
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra, mišići i sitni delovi) ili,	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Meso juneće sirovo (vrat, plećka, rebra, mišići i sitni delovi) ili,	100	908	(217)	14,10		14,10	17,00		9	1,8		0,050	0,130	3,10	
Meso teleće, sirovo (vrat, plećka, rebra, mišići i sitni delovi) ili	100	682	(163)	14,90		14,90	11,00		9	1,8	20	0,100	0,200	5.00	
Meso jagnjeće (svi delovi)	100	1009	(241)	11,90		11,90	21,10		7	1,4		0,110	0,140	3,60	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast i ulje	15	555	(133)				15,00								
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01	0,04					0,001	0,001		0,1
Mirođija	1														
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															

VRSTA NAMIRNICE		MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Svega:	goveđi		2322 (554)	14,30	8,08	22,38	33,76	41,84	111	6,0	2200	0,662	0,651	6,19	50,3
	juneći		2293 (547)	14,10	8,08	22,18	32,76	41,84	112	6,1	2166	0,662	0,651	6,19	50,3
	teleći		1987 (493)	14,90	8,08	22,98	26,76	41,84	112	6,1	2186	0,712	0,721	8,09	50,3
	jagnjeći		2394 (571)	11,90	8,08	19,98	36,86	41,84	110	5,7	2166	0,722	0,661	6,69	50,3

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.

U plitku vrelu masnoću dodati meso, sečeno na kocke i uvaljano u brašno, sotirati ga da porumeni sa svih strana. Sotirano meso vaditi u posebnu posudu, a sotiranje produžiti dok se ne sotira celokupna količina mesa. Zatim na istoj masnoći propržiti sitno seckani crni luk dok blago porumeni.

U pogodne posude staviti sotirano meso pa dodati proprženi luk, dodatak jelima, normalno posoliti, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne i dinstati u poklopljenoj posudi, uz povremeno mešanje dok meso ne omekša (80%). Potom dodati krompir, sečen na kocke, po potrebi podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne i kuvati oko 30 minuta, posle čega dodati konzervisani grašak, boranju, đuveč i sitno seckanu mirođiju. Sve polako promešati i ostaviti da kuva oko 10–15 minuta, isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov list, po potrebi dosoliti i polako promešati.

Deli se kutlačom od 5 dl.

Napomena: Ukoliko se umesto konzervisanog povrća upotrebljava mladi grašak, sveža boranija, paprika, paradajz i sveža mrkva, postupak je sledeći:
- mladi grašak posebno skuvati i dodati u jelo u vreme koje je u recepturi navedeno za konzervisani grašak;
- svežu boraniju posebno izdinstati i dodati u jelo u vreme koje je u recepturi navedeno za konzervisanu boraniju;
- svežu papriku, očišćenu i izlomljenu, dodati u jelo zajedno sa krompirom;
- svežu mrkvu, isečenu na kocke, propržiti zajedno sa crnim lukom i dodati u meso, kao što je u recepturi rečeno za luk;
- sveži paradajz iseći na kriške i dodati u jelo u vreme koje je u recepturi navedeno za konzervisani đuveč.

189. – MUSAKA OD KARFIOLA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Karfiol sveži	400	216	(52)		5,20	5,20	0,40	10,40	48	2,4	200	0,240	0,200	1,20	148,0
Brašno pšenično »tip 800«	10	149	(36)		1,11	1,11	0,13	7,50	2	0,1		0,021	0,005	0,14	
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra i sitni delovi)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Jaja sveža	0,3 k	90	(22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Morne sos po rec. br. 56	1 dl	648	(155)	4,72	0,55	5,27	10,67	8,76	131	0,4	238	0,061	0,215	0,20	1,1
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2622**	**(629)**	**20,73**	**7,10**	**27,83**	**45,78**	**28,19**	**203**	**5,1**	**786**	**0,721**	**0,927**	**4,72**	**150,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 450 g gotovog jela.

Oprane i očišćene glavice cvetova karfiola staviti u ključalu slanu vodu i kuvati dok omekša. Karfiol je kuvan kad omekša koren cvetova.

Kuvani karfiol dobro ocediti, glavice razdvojiti u pogodne komade za pohovanje, uvaljati u brašno pa u razmućena jaja i pohovati u vreloj masnoći dok porumeni sa svih strana. Pohovani karfiol vaditi u pogodnu posudu, a pohovanje produžiti dok se ne ispohuje celokupna količina.

U međuvremenu na delu zagrejane masnoće propržiti sitno seckani crni luk da blago porumeni, pa dodati samleveno meso i sve zajedno pržiti dok meso ne postane rastresito, isklju-

čiti toplotu, dodati papriku u prahu, dodatak jelima, samleveni biber, posoliti, sve dobro izmešati i odložiti do upotrebe.

U podmazane duboke plehove slagati sloj pohovanog karfiola, sloj izdinstanog mesa sa ostalim artiklima i ponovo sloj pohovanog karfiola. Voditi računa o tome da se karfiol i meso ravnomerno raspodele po plehovima, a debljina musake da bude oko 6 cm.

Plehove sa složenom musakom staviti u zagrejane pećnice i ostaviti da se musaka dobro zagreje. Kada se musaka u plehovima dobro zagreje, zaliti je morne sosom, vodeći računa da se sos ravnomerno raspodeli po svim plehovima. Po potrebi sos se može malo razrediti vodom.

Plehove sa zalivenom musakom vratiti u pećnice i peći dok se po površini musake ne dobije zlatnožuta boja.

Kada je pečenje završeno, plehove izvaditi iz pećnica, nožem musaku u plehovima ravnomerno isporcionisati i deliti ravnom francuskom kašikom.

Napomena: umesto 15 g mesa sirovog može se upotrebiti 4 g strukturnih biljnih proteina (SBP), s tim da se SBP rehidriraju potapanjem i mešanjem u vrućoj vodi 15 minuta (odnos SBP: voda = 1:2) i dodaju u sirovo samleveno meso.

190. – MUSAKA OD KELJA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kelj sveži	400	452	(108)		10,00	10,00	1,60	19,60	580	5,6	19120	0,280	0,640	4,00	304,0
Brašno pšenično »tip 800«	10	149	(36)		1,11	1,11	0,13	7,50	2,	0,1		0,021	0,005	0,14	
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Luk beli sveži	0,5	3	(1)		0,03	0,03		0,12			1				0,1
Meso goveđe sirovo (vrat plećka, rebra i sitni delovi)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Jaja sveža	0,3 k	90	(22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Morne sos po rec. br. 56	1 dl	648	(155)	4,72	0,55	5,27	10,67	8,76	131	0,4	238	0,061	0,215	0,20	1,1
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2861**	**(686)**	**20,73**	**11,93**	**32,66**	**46,98**	**37,51**	**735**	**8,3**	**19707**	**0,761**	**1,367**	**7,52**	**306,4**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 450 g gotovog jela.

Listove i glavice kelja, očišćene i isečene na krupnije delove blanširati u vreloj slanoj vodi 20–30 minuta pa ocediti.

Blanširani i oceđeni kelj formirati u pogodan oblik za pohovanje (veće listove presavijati) pa ovako formirane listove uvaljati u brašno pa u razmućena jaja i pohovati na vreloj masnoći dok porumeni sa svih strana. Pohovani kelj vaditi u pogodne posude, a pohovanje produžiti dok se ne ispohuje cela količina. Zatim od kelja pripremiti musaku u svemu kao što je navedeno za pripremu musake od karfiola (receptura 189), s tim što se umesto pohovanog karfiola upotrebljava pohovani kelj, a pri prženju mesa dodaje se tucani i sitno seckani beli luk posle dodavanja paprike u prahu.

191. – KUPUS KALJA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kupus sveži	400	284	(68)		4,40	4,40	0,40	15,60	140	1,2	280	0,160	0,120	0,80	140,0
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Paprika sveža	50	40	(10)		0,50	0,50	0,10	2,15	3	0,4	120	0,015	0,020	0,35	42,0
Paradajz sveži	50	40	(10)		0,55	0,55	0,15	2,00	6	0,3	340	0,030	0,020	0,25	11,5
Luk beli sveži	2	10	(2)		0,12	0,12		0,47	1		4		0,001	0,01	0,3
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Meso ovčije ili jagnjeće (svi delovi)	100	1009	(241)	11,90		11,90	21,10		7	1,4		0,110	0,140	3,60	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega:		**2041**	**(489)**	**11,90**	**6,37**	**18,27**	**36,87**	**25,45**	**163**	**3,5**	**906**	**0,662**	**0,644**	**5,13**	**195,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.

U plitku vrelu masnoću dodati isporcionisano i u brašno uvaljano meso sa kostima, pa ga sotirati da porumeni sa svih strana.

Sotirano meso vaditi u posebne posude, a sotiranje produžiti dok se ne sotira celokupna količina mesa.

U istoj masnoći propržiti crni luk, sečen na kolutove, da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati očišćenu i izlomljenu svežu papriku, sitno seckani beli luk, malo prodinstati, dodati papriku u prahu, dodatak jelima, promešati i odložiti do upotrebe.

U pogodne posude složiti red svežeg kupusa, prethodno očišćenog od uvelih listova i isečenog na kriške, tako da svaka kriška zadrži i koren, zatim red sotiranog mesa, preliti izdinstanim lukom sa ostalim artiklima, pobiberiti, dodati lovorov list, sveži paradajz sečen na kriške, normalno posoliti, pa ponovo složiti red kupusa, red sotiranog mesa i tako sve dok se ne utroši celokupna količina artikala, s tim što treba voditi računa o tome da se na površini suda kao zadnji sloj složi sveži kupus.

Posle slaganja kalje, podliti je toplom vodom ili fondom od kostiju, s tim da tečnost dopre na 2/3 od visine složenih artikala. Zatim je istiha kuvati u poklopljenim posudama dok svi artikli ne omekšaju (oko 3 časa).

Kada svi artikli omekšaju, isključiti toplotu pa dodati sitno seckani peršunov list.

Deli se kutlačom od 5 dl, vodeći računa o tome da u svakoj porciji bude i parče mesa.

192. – MUSAKA OD SVEŽEG KUPUSA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kupus sveži	400	284	(68)		4,40	4,40	0,40	15,60	140	1,2	280	0,160	0,120	0,80	140,0
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra i sitni delovi)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Morne sos po rec. br. 56	1 dl	648	(155)	4,72	0,55	5,27	10,67	8,76	131	0,4	238	0,061	0,215	0,20	1,1
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2461**	**(588)**	**19,02**	**5,26**	**24,28**	**44,14**	**26,25**	**285**	**3,4**	**716**	**0,608**	**0,807**	**4,16**	**142,8**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 450 g gotovog jela.

Isečeni kupus na krupnije kocke dodati u deo vrele masnoće, posoliti, poklopiti i dinstati uz povremeno mešanje dok kupus ne omekša. Zatim od kupusa pripremiti musaku u svemu kako je navedeno za pripremu musake od karfiola (receptura 189), s tim što se umesto pohovanog karfiola upotrebljava dinstani sveži kupus, a pri prženju mesa dodaje se sitno seckani peršunov list posle dodavanja bibera.

Napomena: Kupus se može blanširati umesto da se dinsta.

193. – KISELI KUPUS SA SUVIM SVINJSKIM MESOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kupus kiseli-glavice	400	420	(100)		5,60	5,60	1,20	11,20	180	4,4	132	0,080	0,280	1,20	60,0
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Svinjsko meso suvo (rebra)	100	440	(104)	7,60		7,60	8,00		7	1,4		0,210	0,070	1,90	
Slanina suva hamburška	10	247	(59)	0,85		0,85	6,10		1	0,1		0,026	0,009	0,17	
Mast svinjska	15	566	(135)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega:		1774	(424)	8,45	6,39	14,84	30,42	16,39	194	6,1	294	0,662	0,701	3,39	61,2

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.
U pogodne posude staviti deo masti (10 g po osobi), složiti red kiselog kupusa, prethodno po potrebi opran, očišćen od spoljnih listova i isečen na kriške ili krupnije kocke sa kojih skinuti koren. Zatim posuti sitno seckanim crnim lukom, suvom slaninom isečenom na kockice, paprikom u prahu, dodatkom jelima, dodati biber u zrnu i lovorov list, pa poređati suva rebra predhodno oprana mlakom vodom i isporcionisana sa kostima. Ponovo složiti red kiselog kupusa, red ostalih artikala i tako sve dok se ne utroši celokupna količina artikala, s tim da se na površini suda kao zadnji sloj složi kiseli kupus. Podliti toplom vodom tako da tečnost dopre 2/3 od visine složenih artikala. Istiha kuvati u poklopljenim posudama dok svi artikli omekšaju (4–5 sati), vodeći računa da tečnost ne uvri i jelo zagori. Po potrebi jelo u toku kuvanja podlivati toplom vodom. Kada artikli omekšaju jelo zapržiti zaprškom napravljenom od ostatka masti i brašna. Pre dodavanja, zapršku razmutiti tečnošću iz jela pa je preliti preko jela i kuvati istiha još 20–30 minuta, posle čega isključiti toplotu. Po potrebi jelo dosoliti.
Deli se kutlačom od 5 dl, vodeći računa da u svakoj porciji bude i parče suvih rebara.

194. – PODVARAK SA MESOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST kJ (Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g: Belančevine Animalne	Biljne	Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg: Mineralni sastojci Ca	Fe	Vitamini A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso svinjsko sirovo (svi delovi) ili	120	1889 (451)	11,76		11,76	44,40		7	1,4		0,408	0,120	2,76	
	150	2361 (564)	14,70		14,70	55,50		9	1,8		0,510	0,150	3,45	
Meso ćureće	150	1344 (321)	24,15		24,15	24,30		27	4,5		0,225	0,165	9,60	
Mast svinjska	2	76 (18)				2,00								
Podvarak bez mesa po recepturi br. 144	400	1082 (258)	0,85	5,91	6,76	17,37	13,12	187	4,6	296	0,442	0,630	1,43	61,6
So po ukusu														
Svega: sa svinjetinom		**3047 (727)**	**12,61**	**5,91**	**18,52**	**63,77**	**13,12**	**194**	**6,0**	**296**	**0,850**	**0,750**	**4,19**	**61,6**
		3519 (840)	**15,55**	**5,91**	**21,46**	**74,87**	**13,12**	**196**	**6,4**	**296**	**0,952**	**0,780**	**4,88**	**61,6**
sa ćuretinom		**2502 (597)**	**25,00**	**5,91**	**30,91**	**43,67**	**13,12**	**214**	**9,1**	**296**	**0,667**	**0,795**	**11,03**	**61,6**

Ovaj normativ obezbeđuje 480–500 g gotovog jela.
Meso ispeći prema postupku navedenom u recepturi br. 124 za pečenja u plehovima i isporcionisati.
Podvarak pripremiti u svemu prema postupku navedenom u recepturi 144 za podvarak bez mesa, s tim što se na površinu napunjenih plehova sa dinstanim kupusom poređa isporcionisano pečenje, malo uroni u kupus, prelije saftom iz pečenja i dalje produži tehnološki postupak naveden u recepturi.
Pri podeli voditi računa da u svaku porciju pripadne i komad mesa.

195. – SEKELJI GULAŠ

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kupus kiseli-ribanac	400	420	(100)		5,60	5,60	1,20	11,20	180	4,4	132	0,080	0,280	1,20	60,0
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Meso svinjsko sirovo (svi delovi)	100	1574	(376)	9,80		9,80	37,00		6	1,2		0,340	0,100	2,30	
Mast svinjska	15	566	(135)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega:		2669	(637)	9,80	6,45	16,25	53,33	16,80	193	5,8	296	0,767	0,724	3,63	61,6

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.

U deo vrele masti dodati sitno seckani crni luk i pržiti dok blago porumeni. Zatim dodati papriku u prahu i dodatak jelima, promešati, pa odmah dodati isporcionisano svinjsko meso. Sve zajedno malo dinstati, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne, posoliti i pustiti da kuva dok meso ne omekša (80%). U međuvremenu u kazane, šerpe ili lonce staviti kiseli kupus – ribanac, prethodno dobro oceđen od rasola i po potrebi opran, naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne i kuvati u poklopljenim posudama dok kupus ne omekša. Potom omekšalo meso (80%) i kuvan kupus sjediniti, tj. u kuvani kupus dodati pripremljeno meso i lovorov list, polako izmešati, ostaviti da prokuva, pa zapržiti zaprškom napravljenom od ostatka masti i brašna, uz polagano mešanje jela, da se zaprška ne zgrudva. Jelo sa zaprškom istiha kuvati još 20–30 minuta, posle čega isključiti toplotu, dodati samleveni biber, po potrebi dosoliti, polako promešati i deliti kutlačom od 5 dl.

Napomena: prilikom serviranja svaka porcija sekelji gulaša može se preliti kiselom pavlakom (0,1 dl po osobi).

196. – BOGRAČ (KAZANSKI) GULAŠ

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso juneće sirovo	140	1271	(304)	19,74		19,74	23,80		13	2,5		0,070	0,182	4,34	
Krompir sveži	200	586	(140)		3,40	3,40	0,20	32,00	14	1,2		0,160	0,060	2,40	16,0
Luk crni sveži	80	124	(30)		1,04	1,04	0,16	6,64	24	0,4	40	0,024	0,032	0,16	6,4
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	10	15	(4)		0,18	0,18	0,05	0,72	1	0,1	188	0,009	0,007	0,18	2,8
Brašno pšenično »tip 500«	30	456	(109)		3,15	3,15	0,30	22,65	6	0,2		0,300	0,012	0,33	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Jaja sveža	0,25 k	75	(18)	1,43		1,43	1,26	0,08	7	0,3	127	0,011	0,031	0,02	
Paprika u prahu	0,3	4	(1)		0,04	0,04	0,03	0,18			231	0,001	0,002		0,2
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		3089	(739)	21,17	7,83	29,00	40,81	62,38	65	4,7	586	0,906	0,657	7,43	25,5

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.

Ovaj gulaš se priprema u specijalnim zatvorenim kotlićima.

Na zagrejanu masnoću dodati crni luk sečen na kockice, malo propržiti pa dodati papriku u prahu i meso isečeno na sitnije kocke. Sve zajedno dinstati uz češće mešanje dok ispari tečnost koja se stvorila pri dodavanju mesa. Zatim podliti vodom ili fondom od kostiju da ogrezne, dodati dodatak jelima i so pa kuvati dok meso omekša (90%).

U međuvremenu od brašna, jaja, soli i malo vode zamesiti tvrdo testo, koje krupno izrendati ili ako se radi o manjoj količini rukom iskidati na sitne komade da se dobiju tzv. trganci (čipetke).

U omekšalo meso dodati krompir oljušten i isečen na sitne kocke, trgance i koncentrovani sok od paradajza, prethodno razmućen u malo mlake vode. Sve zajedno kuvati oko 20 minuta, isključiti toplotu, pa dodati sitno seckani peršunov list, samleveni biber i po potrebi dosoliti.

Deli se kutlačom od 5 dl.

197. – JUNEĆI ODREZAK »MAĐARSKI«

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso juneće sirovo	140	1271	(304)	19,74		19,74	23,80		13	2,5		0,070	0,182	4,34	
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Paprika sveža	50	40	(10)		0,50	0,50	0,10	2,15	3	0,4	120	0,015	0,020	0,35	42,0
Paradajz sveži	50	40	(10)		0,55	0,55	0,15	2,00	6	0,3	340	0,030	0,020	0,25	11,5
Krompir sveži	200	586	(140)		3,40	3,40	0,20	32,00	14	1,2		0,160	0,060	2,40	16,0
Koncetrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	3	5	(1)		0,05	0,05	0,02	0,22			56	0,003	0,002	0,05	0,8
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Slanina suva hamburška	10	247	(59)	0,85		0,85	6,10		1	0,1		0,026	0,009	0,17	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Paprika u prahu	0,3	4	(1)		0,04	0,04	0,03	0,18			231	0,001	0,002		0,2
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		2708	(647)	20,59	5,65	26,24	40,54	43,91	44	4,7	755	0,658	0,636	7,70	71,8

Ovaj normativ obezbeđuje oko 4,5 dl gotovog jela.

Meso očišćeno i isečeno na podjednake odreske istucati sa jedne strane, zatim posoliti pa tucanu stranu uvaljati u brašno. U zagrejanu masnoću stavljati tucanu i pobrašnjenu stranu pripremljenih odrezaka i sotirati sa obe strane. Sotirati odreske vaditi u posebnu posudu a sotiranje produžiti dok se ne sotira celokupna količina odrezaka.

Zatim na istoj masnoći propržiti sitno seckani crni luk i slaninu sečenu na kockice dok blago porumene, pa dodati papriku u prahu, koncentrovani sok od paradajza, podliti vodom ili fondom od kostiju i pustiti da prokuva. Vratiti odreske, dodati dodatak jelima, posoliti i dinstati dok odresci upola omekšaju. Zatim dodati krompir isečen na kriške i izlomljenu papriku svežu i dinstati dok meso i povrće omekšaju. Pri kraju dodati sveži paradajz isečen na kriške, pa kada prokuva isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov list i po potrebi dosoliti. Deliti kutlačom od 4,5 dl.

Napomena: ako se upotrebljava rostbratna isporcionisati je sa kostima, pa produžiti tehnološki postupak naveden u recepturi za odreske. Umesto svežeg paradajza i paprike može se upotrebiti đuveč konzervisani. U ovo jelo se može dodati i ljuta paprika (1 g po osobi) u vreme predviđeno recepturom za dodavanje svežeg paradajza.

198. – KAPAMA JAGNJEĆA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Spanać sveži	300	213	(51)		5,40	5,40	0,60	9,30	198	7,2	22890	0,270	0,480	1,50	144,0
Luk crni mladi	200	168	(40)		1,60	1,60	0,20	8,80	76	1,0	40	0,060	0,040	0,40	16,0
Luk beli sveži	2	10	(2)		0,12	0,12		0,47	1		4		0,001	0,01	0,3
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Meso jagnjeće (svi delovi)	120	1211	(289)	14,28		14,28	25,32		8	1,7		0,132	0,168	4,32	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Mleko kiselo	0,5 dl	134	(32)	1,65		1,65	1,65	2,10				0,025	0,100	0,05	
So po ukusu															
Svega:		**2369**	**(566)**	**15,93**	**7,71**	**23,64**	**42,86**	**24,61**	**284**	**10,0**	**23088**	**0,828**	**1,125**	**6,37**	**160,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.
U deo vrele masnoće dodati sitno seckane glavice mladog crnog luka i pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati papriku u prahu, tucani i sitno seckani beli luk, dodatak jelima, malo promešati pa odmah dodati isporcionisano jagnjeće meso. Sve zajedno dinstati u poklopljenim posudama, uz povremeno mešanje i podlivanje toplom vodom ili fondom od kostiju dok upola ne omekša, dodati stabljike pera mladog crnog luka, prethodno isečene na štapiće, dužine oko 6 cm, s tim što stabljike obavezno iseći po dužini na 2 ili 4 dela. Potom posoliti, po potrebi podliti vodom ili fondom od kostiju i dinstati dok mladi luk upola ne omekša, pa dodati spanać, prethodno blanširan, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne i pustiti da prokuva.
Kada jelo prokuva, zapržiti ga zaprškom napravljenom od preostale masnoće i brašna, uz lagano mešanje jela da se zaprška ne zgrudva, a jelo ne skaši i istiha kuvati još 20–30 minuta pa isključiti toplotu, dodati samleveni biber, po potrebi dosoliti i deliti kutlačom od 5 dl, vodeći računa o tome da svaka porcija ima po komad porcionisanog mesa. Pri deobi svaku porciju preliti kiselim mlekom.

199. – BEĆAR–PAPRIKAŠ

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Paradajz sveži	100	79	(19)		1,10	1,10	0,30	4,00	11	0,6	680	0,060	0,040	0,50	23,0
Paprika sveža	150	119	(29)		1,50	1,50	0,30	6,45	8	1,1	360	0,045	0,060	1,05	126,0
Luk crni sveži	80	124	(30)		1,04	1,04	0,16	6,64	24	0,4	40	0,024	0,032	0,16	6,4
Mrkva sveža	20	31	(7)		0,20	0,20	0,04	1,66	6	0,1	368	0,012	0,008	0,12	1,2
Meso svinjsko sirovo (svi delovi)	100	1574	(376)	9,80		9,80	37,00		6	1,2		0,340	0,100	2,30	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2485**	**(594)**	**9,80**	**3,86**	**13,66**	**52,81**	**18,86**	**55**	**3,4**	**1448**	**0,812**	**0,571**	**4,13**	**156,7**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl gotovog jela.

U vrelu masnoću dodati crni luk sečen na kolutove, malo propržiti pa dodati mrkvu sečenu na kolutove, promešati i malo propržiti. Na proprženi luk i mrkvu dodati dodatak jelima i meso prethodno isečeno na krupnije kocke (da bude 2 parčeta po osobi) i dinstati uz povremeno podlivanje toplom vodom dok meso omekša 80%. Zatim dodati papriku, prethodno opranu, očišćenu od peteljki i semena i isečenu na kolutove ili izlomljenu. Sve zajedno dinstati oko 10 minuta, posoliti pa dodati sveži paradajz, prethodno opran, očišćen od peteljki i isečen na kriške i produžiti sa dinstanjem uz stalno mešanje da jelo ne zagori. Kada se jelo malo zgusne, isključiti toplotu, dodati samleveni biber i sitno seckani peršunov list, pa deliti kutlačom od 3 dl, vodeći računa da u svakoj porciji bude parče mesa.

200. – ĐUVEČ (KASAPSKI) SA MESOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso svinjsko sirovo	70	1102	(263)	6,86		6,86	25,90		4	0,8		0,238	0,070	1,61	
Meso jagnjece (ovčije) sirovo	70	706	(169)	8,33		8,33	14,77		5	1,0		0,077	0,098	2,52	
Luk crni sveži	100	155	(37)		1,30	1,30	0,20	8,30	30	0,5	50	0,030	0,040	0,20	8,0
Krompir sveži	80	234	(56)		1,36	1,36	0,08	12,80	6	0,5		0,064	0,024	0,96	6,4
Paradajz sveži	50	40	(10)		0,55	0,55	0,15	2,00	6	0,3	340	0,030	0,020	0,25	11,5
Paprika sveža	40	32	(8)		0,40	0,40	0,08	1,72	2	0,3	96	0,012	0,016	0,28	33,6
Mrkva sveža	20	31	(7)		0,20	0,20	0,04	1,66	6	0,1	368	0,012	0,008	0,12	1,2
Boranija sveža	20	27	(6)		0,44	0,44	0,04	1,38	10	0,1	74	0,014	0,022	0,10	3,0
Patlidžan plavi	20	17	(4)		0,20	0,20	0,04	0,88	2	0,1	5	0,006	0,008	0,10	0,8
Peršunov koren	10	21	(5)		0,10	0,10	0,03	0,44	4	0,1		0,005	0,008	0,01	1,2
Celerov koren	10	7	(2)		0,09	0,09	0,01	0,27	4			0,004	0,003	0,03	0,5
Pirinač	20	299	(71)		1,50	1,50	0,36	15,34	3	0,3		0,066	0,010	0,92	
Mast ili ulje	20	740	(177)				20,00								
Paprika u prahu	0,5	7	(2)		0,06	0,06	0,05	0,30	1		385	0,001	0,007	0,05	0,1
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		3419	(817)	15,19	6,21	21,40	61,76	45,16	83	4,1	1318	0,889	0,664	7,15	66,3

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.

Meso očistiti i iseći na krupnije kocke. Luk crni iseći na rebarca, posoliti, dodati papriku u prahu, dodatak jelima i biber, dobro promešati i odložiti do upotrebe.

U pogodne posude staviti isečeno meso i luk sa začinima pa dodati:

- krompir očišćen, opran i isečen na kriške ili kocke ili kolutove,
- mrkvu očišćenu i isečenu na kolutove,
- peršunov i celerov koren očišćene i sitno iseckane,
- boraniju očišćenu i isečenu na kocke,
- patlidžan plavi, oljušten, opran i isečen na kocke,
- papriku očišćenu od peteljki i semena i izlomljenu,
- paradajz sveži očišćen, opran i isečen na kriške,
- pirinač prebran i opran,
- masnoću i
- so.

Zatim sve lagano izmešati, preručiti u posude u kojima će se peći, malo podliti vodom, posude poklopiti i peći u zagrejanim pećnicama 4–5 sati, vodeći računa da pečeni đuveč ne sme biti mnogo sočan.

Deliti kutlačom od 5 dl, vodeći računa da u svakoj porciji bude po parče svinjskog i jagnjećeg mesa.

Napomena: u ovaj đuveč se može dodati ljute paprike (1 g po osobi) i drugog povrća: tikvice, bamnje i sl.

201. – MUSAKA OD PLAVIH PATLIDŽANA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Patlidžan plavi sveži	400	336	(80)		4,00	4,00	0,80	17,60	48	1,2	100	0,120	0,160	2,00	16,0
Brašno pšenično »tip 800«	10	149	(36)		1,11	1,11	0,13	7,50	2	0,1		0,021	0,005	0,14	
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra i sitni delovi)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Jaja sveža	0,3 k	90	(22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Morne sos po rec. br. 56	1 dl	648	(155)	4,72	0,55	5,27	10,67	8,76	131	0,4	238	0,061	0,215	0,20	1,1
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,2	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2.742**	**(657)**	**20,73**	**5,90**	**26,63**	**46,18**	**35,39**	**203**	**3,9**	**686**	**0,601**	**0,887**	**5,52**	**18,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 450 g gotovog jela.

Plave patlidžane, oljuštene i oprane iseći uzduž na listove, debljine oko 0,5 cm. Zatim iz posoliti, uvaljati u brašno pa u razmućena jaja i ispohovati na vreloj masnoći.

Dalji tehnološki postupak pripreme musake od plavog patlidžana u svemu je isti kao i postupak za pripremu musake od karfiola (receptura 189), s tim što se umesto pohovanog karfiola upotrebljava pohovani plavi patlidžan.

202. – MUSAKA OD TIKVICA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Tikvice sveže	400	216	(52)		2,80	2,80	0,40	11,60	60	2,0	320	0,200	0,120	1,60	68,0
Brašno pšenično »tip 800«	10	149	(36)		1,11	1,11	0,13	7,50	2	0,1		0,021	0,005	0,14	
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra i sitni delovi)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Jaja sveža	0,3 k	90	(22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Morne sos po rec. br. 56	1 dl	648	(155)	4,72	0,55	5,27	10,67	8,76	131	0,4	238	0,061	0,215	0,20	1,1
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2.622**	**(629)**	**20,73**	**4,70**	**25,43**	**45,78**	**29,39**	**215**	**4,7**	**906**	**0,681**	**0,847**	**5,12**	**70,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 450 g gotovog jela.

Tikvice oljuštene i isečene na listove dužine oko 10 cm a debljine oko 0,5 cm, posoliti, uvaljati u brašno pa u razmućena jaja i ispohovati na vreloj masnoći.

Dalji tehnološki postupak pripreme musake od tikvica u svemu je isti kao i postupak za pripremu musake od karfiola (receptura 189), s tim što se umesto pohovanog karfiola upotrebljavaju pohovane tikvice.

203. – TELEĆA PRSA U POVRĆU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	150	440	(105)		2,55	2,55	0,15	24,00	11	0,9		0,120	0,045	1,80	12,0
Mrkva sveža	80	124	(30)		0,80	0,80	0,16	6,64	25	0,6	1472	0,048	0,032	0,48	4,8
Grašak konzervisani	100	242	(58)		3,60	3,60	0,35	9,40	20	1,5		0,100	0,055	0,88	8,8
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Meso teleće (prsa-grudi)	120	818	(196)	17,88		17,88	13,20		11	2,2	24	0,120	0,240	6,00	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		2290	(548)	17,88	7,81	25,69	28,99	45,68	74	5,4	1660	0,736	0,717	9,29	27,3

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.
U plitku vrelu masnoću dodati isporcionisano i u brašno uvaljano teleće meso sa kostima, sotirati ga da porumeni sa svih strana. Sotirano meso vaditi u posebnu posudu, a sotiranje produžiti dok se ne sotira celokupna količina mesa. U istoj masnoći propržiti sitno seckani crni luk i mrkvu, sečenu na kockice da blago porumene. Dodati papriku u prahu, dodatak jelima i promešati. U pogodne posude staviti sotirano meso pa dodati prženi luk i mrkvu, normalno posoliti, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne i dinstati u poklopljenoj posudi, uz povremeno mešanje dok meso ne omekša (80%). Potom dodati krompir, sečen na kocke, po potrebi podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne i kuvati oko 30 minuta, posle čega dodati konzervisani grašak, polako promešati i pustiti da istiha kuva još oko 10–15 minuta, isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov list, po potrebi dosoliti i polako promešati.

Napomena: deli se kutlačom od 5 dl. Ukoliko se umesto konzervisanog graška upotrebljava mladi grašak, mladi grašak posebno skuvati i dodati u jelo u vreme koje je recepturi navedeno za konzervisani grašak.

204. – BOSANSKI LONAC

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	200	586	(140)		3,40	3,40	0,20	32,00	14	1,2		0,160	0,060	2,40	16,0
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Luk crni sveži	30	47	(11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Luk beli sveži	5	26	(6)		0,31	0,31	0,01	1,18	1		9	0,001	0,002	0,04	0,9
Povrće mešano konzervisano (đuveč)	120	131	(31)		2,04	2,04	0,24	6,96	73	1,6	2742	0,084	0,096	0,72	42,0
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Peršunov koren i list	2	4	(1)		0,02	0,02	0,01	0,09	1			0,001	0,002		0,2
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Meso goveđe sirovo (špic grudi, plećka, rebra)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	20	740	(177)				20,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,2	3	(1)		0,02	0,02	0,01	0,14							
Lovorov list	0,02														
Vino belo	0,2 dl	71	(17)		0,02	0,02		0,84	2	0,1			0,002	0,02	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2574**	**(615)**	**14,30**	**6,45**	**20,75**	**38,60**	**45,09**	**113**	**5,0**	**3232**	**0,647**	**0,646**	**6,52**	**63,7**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.

U pogodne posude staviti očišćeni, oprani i na kocke isečeni krompir pa dodati mrkvu, očišćenu i isečenu na kocke, crni luk očišćen i isečen na kocke, beli luk neoljušten u češnjevima peršunov koren i list sitno isečen (koren na kocke), celerov koren i list sitno isečen (koren na kocke), meso goveđe isporcionisano, rastopljenu masnoću, papriku u prahu, biber u zrnu, lovorov list, dodatak jelima, konzervisani đuveč, koncentrovani sok od paradajza, belo vino i posoliti. Zatim sve dobro izmešati, podliti vodom ili fondom od kostiju, s tim da tečnost dopre na 3/4 od visine složenih artikala, posude dobro poklopiti (po mogućnosti hermetički zatvoriti) i kuvati istiha dok svi artikli ne omekšaju (3 do 4 časa). Isključiti toplotu probati ukus, po potrebi dosoliti, i deliti kutlačom od 5 dl.

Napomena: ako se upotrebljava svezi paradajz i paprika, postupiti na taj način što paradajz iseci na kriške, a papriku ocistiti od peteljki i semena pa izlomiti i sve dodati kada i ostale pripremljene artikle i produziti tehnoloski postupak kao sto je u recepturi receno.

Bosanski lonac ce biti najukusniji ako se priprema u potpuno hermeticki zatvorenim sudovima.

Međutim, bosanski lonac je najbolje spremiti u glinenim posudama, s tim sto se artikli u glinenu posudu sloze po slojevima, zaliju vinom i određenom količinom tečnosti, posude povezu pergament-papirom, stave na stednjak da prokuvaju i posle toga peku u zagrejanim pecnicama dok svi artikli ne omeksaju (3–4 casa).

205. – JANIJA SA MESOM (VINOGRADARSKA)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	100	293	(70)		1,70	1,70	0,10	16,00	7	0,6		0,080	0,030	1,20	8,0
Mrkva sveža	50	78	(19)		0,50	0,50	0,10	4,15	16	0,4	920	0,030	0,020	0,030	3,0
Mešano povrće konzervisano (đuveč)	120	131	(31)		2,04	2,04	0,24	6,96	73	1,6	2742	0,084	0,096	0,72	42,0
Luk crni sveži	30	47	(11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Meso juneće (vrat, plećka, rebra, mišići i sitni delovi) ili	100	908	(217)	14,10		14,10	17,00		9	1,8		0,050	0,130	3,10	
Meso jagnjeće (svi delovi)	100	1009	(241)	11,90		11,90	21,10		7	1,4		0,110	0,140	3,60	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega: sa junetinom		2095	(501)	14,10	5,28	19,38	32,60	33,78	116	4,8	3771	0,599	0,625	5,54	56,8
Svega: sa jagnjetinom		2196	(525)	11,90	5,28	17,18	36,70	33,78	114	4,4	3771	0,659	0,635	6,04	56,8

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.

U plitku vremu masnoću dodati isporcionisano i u brašno uvaljano meso, pa sotirati dok ne porumeni sa svih strana. Sotirano meso vaditi u posebnu posudu, a sotiranje produžiti dok se ne sotira cela količina mesa.

Kada se sotira cela količina mesa, na istoj masnoći propržiti sitno seckani crni luk i mrkvu, sečenu na kocke, da blago porumene.

U pogodne posude staviti sotirano meso pa dodati prženi luk i mrkvu, dodatak jelima, posoliti, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne i dinstati u poklopljenoj posudi, uz povremeno mešanje dok meso ne omekša (80%). Potom dodati krompir, sečen na kocke, po potrebi podliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne i kuvati oko 30 munuta, posle čega dodati konzervisano mešano povrće (đuveč), koncentrovani sok od paradajza razmućen u malo tople vode, polako promešati i ostaviti da istiha kuva oko 10–15 minuta. Zatim isključiti toplotu, dodati samleveni biber, po potrebi dosoliti, polako promešati i deliti kutlačom od 5 dl.

Napomena: meso se može i sitno iseći, na kocke, uvaljati u brašno i postupiti kao što je rečeno i za porcionisano meso.

Kod junećeg mesa povaditi kosti, a jagnjetinu seći sa kostima.

Ukoliko se umesto konzervisanog đuveča upotrebljava sveži paradajz i paprika, postupiti na taj način što papriku očistiti od peteljki i semena, oprati i izlomiti pa dodati u jelo zajedno sa svežim krompirom. Sveži paradajz očišćen i opran iseći na kriške i dodati u jelo u vreme koje je naznačeno u recepturi za konzervisani đuveč.

Za janiju se može upotrebiti mladi grašak ili konzervisani u količini 30–40 g po osobi, na račun 40 g mešanog povrća (đuveča) konzervisanog. Mladi grašak prethodno skuvan ili konzervisani grašak dodati u janiju zajedno sa konzervisanim đuvečom.

Janija će biti ukusnija ako joj se doda malo mladog lišća od vinove loze i zelenog grožđa. Vinovo lišće i zeleno grožđe se dodaju kada se u jelo dodaje krompir.

206. – PAPAZJANIJA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	150	440	(105)		2,55	2,55	0,15	24,00	11	0,9		0,120	0,045	1,80	12,0
Kupus sveži	100	71	(17)		1,10	1,10	0,10	3,90	35	0,3	70	0,040	0,030	0,20	35,0
Mešano povrće konzervisano (đuveć)	70	76	(18)		1,19	1,19	0,14	4,06	43	0,9	1600	0,049	0,056	0,42	24,5
Boranija konzervisana	30	22	(5)		0,30	0,30	0,03	1,26	8	0,4	123	0,009	0,012	0,09	1,2
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Peršunov koren i list	2	4	(1)		0,02	0,02	0,01	0,09	1			0,001	0,002		0,2
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	5	8	(2)		0,09	0,09	0,03	0,36	1	0,1	94	0,005	0,004	0,09	1,4
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Meso goveđe sirovo (vrat, špic grudi, rebra, plećka)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega:		**2171**	**(518)**	**14,30**	**5,74**	**20,04**	**33,55**	**36,67**	**117**	**4,5**	**2271**	**0,617**	**0,625**	**5,83**	**76,9**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.
U pogodne posude staviti očišćeni, oprani i na kriške ili kocke isečeni krompir, zatim dodati:
– luk crni sveži, očišćen i isečen na kriške;
– mrkvu, očišćenu i isečenu na kolutove;
– kupus sveži očišćen od uvelih listova i korena i isečen na kriške;
– peršunov koren i list, očišćeni i sitno iseckani;
– celerov koren i list, očišćeni i sitno iseckani;
– beli luk oljušten i sitno iseckan;
– meso goveđe, isporcionisano ili isečeno na kocke;
– konzervisanu boraniju;
– konzervisani đuveč;
– koncentrovani sok od paradajza razmućen u malo tople vode;
– papriku u prahu, dodatak jelima, biber u zrnu, lovorov list i so; i
– masnoću.
Zatim sve dobro izmešati, podliti vodom ili fondom od kostiju, s tim da tečnost dopre na 2/3 od visine složenih artikala. Posude poklopiti i kuvati istiha dok svi artikli ne omekšaju. Potom promešati, probati ukus, po potrebi dosoliti i isključiti toplotu. Deli se kutlačom od 5 dl.

Napomena: ako se upotrebljava sveži paradajz, paprika i boranija – postupiti na taj način što paradajz iseći na kriške, papriku očistiti od peteljki i semena i izlomiti, a boraniju očistiti od peteljki i konaca, iseći na komade dužine 3–5 cm, pa sve dodati kad i ostale pripremljene artikle i produžiti tehnološki postupak kao što je u recepturi rečeno.
Papazjanija će biti najukusnija ako se priprema u hermetički zatvorenim sudovima.

207. – VINOGRADARSKI KROMPIR

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	200	586	(140)		3,40	3,40	0,20	32,00	14	1,2		0,160	0,060	2,40	16,0
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Boranija konzervisana	30	22	(5)		0,30	0,30	0,03	1,26	8	0,4	123	0,009	0,012	0,09	1,2
Povrće mešano konzervisano (đuveč)	70	76	(18)		1,19	1,19	0,14	4,06	43	0,9	1600	0,049	0,056	0,42	24,5
Luk beli sveži	2	10	(2)		0,12	0,12		0,47	1		4		0,001	0,01	0,3
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Meso juneće (prednji delovi) ili	100	908	(217)	14,10		14,10	17,00		9	1,8		0,050	0,130	3,10	
Meso teleće (prednji delovi) ili	100	682	(163)	14,90		14,90	11,00		9	1,8	20	0,100	0,200	5,00	
Meso jagnjeće (svi delovi)	100	1009	(241)	11,90		11,90	21,10	7	1,4		0,110	0,140	3,60		
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega: sa junetinom		2284	(545)	14,10	5,97	20,07	32,52	44,26	85	4,6	2075	0,622	0,608	6,21	44,3
Svega: sa teletinom		2058	(491)	14,90	5,97	20,87	26,52	44,26	85	4,6	2095	0,672	0,678	8,11	44,3
Svega: sa jagnjetinom		2385	(569)	11,90	5,97	17,87	36,62	44,26	83	4,2	2075	0,682	0,618	6,71	44,3

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.
U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk, malo ga propržiti pa dodati mrkvu, sečenu na kolutove ili na kockice, i sve zajedno pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk i mrkvu dodati papriku u prahu, dodatak jelima, promešati pa odmah dodati meso sečeno na kocke sa kostima (iz junećeg i telećeg mesa povaditi cevaste kosti) i dinstati, uz povremeno mešanje i podlivanje toplom vodom ili fondom od kostiju. Kada meso upola omekša, posoliti i produžiti sa dinstanjem dok ne omekša (80%). Potom dodati krompir, prethodno oljušten i isečen na kriške ili kocke, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne i ostaviti da kuva 20–30 minuta. Zatim u jelo dodati konzervisanu boraniju i konzervisano mešano povrće (đuveč), sačekati da prokuva pa jelo zapržiti zaprškom napravljenom od preostale masnoće, brašna i belog luka. Beli luk dodati u zapršku neposredno pred stavljanje zaprške u jelo, vodeći računa o tome da luk ne sme da porumeni ni da izgori jer bi u tom slučaju zaprška postala gorka. Pri dodavanju zaprške, polako mešati da se zaprška ne bi zgrudvala i povrće zdrobilo.
Posle zapržavanja, jelo kuvati istiha 10–15 minuta, posle čega isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov list i po potrebi dosoliti.
Deli se kutlačom od 5 dl.

Napomena: ako se umesto konzervisane boranije upotrebljava sveža boranija, očistiti je od peteljki i konaca, iseći na komade dužine 3–4 cm, oprati i dodati u jelo kada meso upola omekša. Ako se upotrebljava sušena boranija, sa njom postupiti isto kao sa svežom, s tim što sušenu boraniju prethodno potopiti u hladnu vodu da se kvasi 2 časa.
Ako se umesto konzervisanog đuveča upotrebljava sveža paprika i sveži paradajz, postupiti na taj način što svežu papriku opranu, očišćenu i izdrobljenu dodati u jelo kada meso upola omekša. Sveži paradajz, opran i isečen na kriške, dodati u jelo neposredno pred zapržavanje jela, kao što je rečeno u recepturi za konzervisani đuveč.
Vinogradarski krompir je ukusniji ako mu se doda malo mladog lišća od vinove loze i zelenog grožđa. Vinovo lišće i zeleno grožđe se dodaju kada se u jelo dodaje krompir.

208. – KROMPIR GULAŠ ILI PAPRIKAŠ SA MESOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST kJ (Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g — Belančevine: Animalne	Belančevine: Biljne	Belančevine: Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg — Mineralni sastojci: Ca	Mineralni sastojci: Fe	Vitamini: A (u IJ)	Vitamini: B1	Vitamini: B2	Vitamini: Niacin	Vitamini: C
Krompir paprikaš po recepturi br. 165	400	1864 (445)		7,87	7,87	15,59	70,92	39	2,8	519	0,680	0,472	5,06	36,0
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra, mišići) ili	80	750 (179)	11,44		11,44	14,40		6	1,4	27	0,040	0,104	2,48	
	100	937 (224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Meso teleće sirovo (vrat, plećka, rebra, mišići) ili	80	546 (130)	11,92		11,92	8,80		7	1,4	16	0,080	0,160	4,00	
	100	682 (163)	14,90		14,90	11,00		9	1,8	20	0,100	0,200	5,00	
Meso svinjsko sirovo (vrat, plećka i sitni delovi) ili	80	1259 (301)	7,84		7,84	29,60		5	1,0		0,272	0,080	1,84	
	100	1574 (376)	9,80		9,80	37,00		6	1,2		0,340	0,100	2,30	
Meso jagnjeće sirovo (svi delovi) ili	80	807 (193)	9,52		9,52	16,88		6	1,1		0,088	0,112	2,88	
	100	1009 (241)	11,90		11,90	21,10		7	1,4		0,110	0,140	3,60	
Meso pileće	100	628 (150)	15,20		15,20	9,50		9	1,1	300	0,080	0,120	6,10	
So po ukusu														
Svega: gulaš sa govedinom		**2614 (624)**	**11,44**	**7,87**	**19,31**	**29,99**	**70,92**	**45**	**4,2**	**546**	**0,720**	**0,576**	**754**	**36,0**
		2801 (669)	**14,30**	**7,87**	**22,17**	**33,59**	**70,92**	**47**	**4,5**	**553**	**0,730**	**0,602**	**8,16**	**36,0**
Svega: paprikaš sa teletinom		**2410 (575)**	**11,92**	**7,87**	**19,79**	**24,39**	**70,92**	**46**	**4,2**	**535**	**0,760**	**0,632**	**9,06**	**36,0**
		2546 (608)	**14,90**	**7,87**	**22,77**	**26,59**	**70,92**	**48**	**4,6**	**539**	**0,780**	**0,672**	**10,06**	**36,0**
Svega: paprikaš sa svinjetinom		**3123 (746)**	**7,84**	**7,87**	**15,71**	**45,19**	**70,92**	**44**	**3,8**	**519**	**0,952**	**0,552**	**6,90**	**36,0**
		3438 (821)	**9,80**	**7,87**	**17,67**	**52,59**	**70,92**	**45**	**4,0**	**519**	**1,020**	**0,572**	**7,36**	**36,0**

VRSTA NAMIRNICE		MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Svega:	paprikaš sa jagnjetinom		2671 (638)	9,52	7,87	17,39	32,47	70,92	45	3,9	519	0,768	0,584	7,94	36,0
			2873 (686)	11,90	7,87	19,77	36,69	70,92	46	4,2	519	0,790	0,612	8,66	36,0
	paprikaš sa piletinom		2492 (595)	15,20	7,87	23,07	25,09	70,92	48	3,9	819	0,760	0,592	11,16	36,0

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela. Krompir gulaš ili paprikaš sa mesom se priprema po recepturi 165, s tim što se meso za gulaš odvojeno od kostiju a za paprikaš sa kostima iseče na kocke, pa doda na proprženi luk, mrkvu, papriku u prahu i dodatak jelima i dinsta uz povremeno mešanje i podlivanje vodom dok ne omekša 80%, posle čega se dodaje krompir i produži tehnološki postupak predviđen recepturom.

209. – KROMPIR–GULAŠ ILI PAPRIKAŠ SA MESNIM KONZERVAMA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir-paprikaš po recepturi br. 165	400	1864 (445)		7,87	7,87	15,59	70,92	39	2,8	519	0,680	0,472	5,06	36,0
Konzerva goveđi gulaš blanširani »tip JNA« ili	70	659 (157)	18,27		18,27	8,89		7	1,4		0,042	0,112	2,59	
Konzerva svinjski paprikaš »tip JNA«	70	603 (144)	10,78		10,78	10,64	1,33	11	1,1		0,133	0,168	1,89	
Svega: gulaš		**2523 (602)**	**18,27**	**7,87**	**26,14**	**24,48**	**70,92**	**46**	**4,2**	**519**	**0,722**	**0,584**	**7,65**	**36,0**
Svega: paprikaš		**2467 (589)**	**10,78**	**7,87**	**18,65**	**26,23**	**72,25**	**50**	**3,9**	**519**	**0,813**	**0,640**	**6,95**	**36,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.
Krompir-gulaš ili paprikaš sa mesnim konzervama se priprema po recepturi 165, s tim što se mesne konzerve dodaju u jelo neposredno posle zapržavanja.

210. – LOVAČKI KROMPIR SA MESOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	350	1026	(245)		5,95	5,95	0,35	56,00	25	2,1		0,280	0,105	4,20	28,0
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra i mišići)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Slanina suva hamburška	5	124	(30)	0,43		0,43	3,05			0,1		0,013	0,005	0,09	
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Celerov list	1	1			0,01	0,01		0,03							0,1
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Senf	1	5	(1)		0,01	0,01	0,10	0,08							
Sirće	2	1						0,10							
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega:		**2593**	**(618)**	**14,73**	**6,96**	**21,69**	**31,63**	**62,80**	**43**	**4,2**	**230**	**0,697**	**0,586**	**7,56**	**30,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5 dl gotovog jela.
U deo vrele masnoće dodati suvu slaninu, sečenu na kockice, malo je propržiti pa dodati sitno seckani crni luk i sve zajedno pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk i slaninu dodati mrkvu, sečenu na kockice ili kolutove, i pržiti da i mrkva malo porumeni.
Na proprženi luk, slaninu i mrkvu dodati dodatak jelima i goveđe meso bez kostiju, sečeno na kocke, i dinstati uz povremeno mešanje i podlivanje toplom vodom ili fondom od kostiju, dok meso upola ne omekša, pa posoliti i produžiti sa dinstanjem dok meso (90%) omekša. Potom dodati krompir, sečen na kriške ili kolutove, podliti toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne i kuvati 10–15 minuta, pa dodati lovorov list i zapršku napravljenu od ostataka masnoće, brašna i belog luka. Beli luk dodati u zapršku neposredno pre nego što se stavi zaprška u jelo, vodeći računa o tome da luk ne sme da porumeni ni da izgori jer bi u tom slučaju zaprška postala gorka. Pri dodavanju zaprške jelo polako mešati da se zaprška ne bi zgrudvala, a krompir zdrobio. Odmah posle zaprežavanja u jelo dodati sirće i senf i istiha kuvati još 20–30 minuta, posle čega isključiti toplotu pa dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov list i po potrebi dosoliti.
Deli se kutlačom od 5 dl.

Napomena: lovački krompir sa goveđim mesom je ukusniji i kvalitetniji ako mu se neposredno pred zaprežavanje dodaju gljive (3–5 g po osobi).

211. – MUSAKA OD KROMPIRA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	450	1319	(315)		7,65	7,65	0,45	72,00	32	2,7		0,360	0,135	5,40	36,0
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra i sitni delovi)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Mleko sveže	1dl	280	(67)	3,40		3,40	3,60	4,80	119	0,1	96	0,040	0,180	0,10	1,0
Jaja sveža	1 k	302	(72)	5,70		5,70	5,05	0,30	29	1,2	507	0,045	0,125	0,09	
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Biber crni	0,2	3	(1)		0,02	0,02	0,01	0,14							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**3432**	**(820)**	**23,40**	**7,97**	**31,37**	**42,17**	**79,06**	**194**	**5,8**	**801**	**0,832**	**0,912**	**8,75**	**38,7**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.

U deo vrele masnoće dodati sitno iseckani crni luk i pržiti ga da blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati meso prethodno krupnije samleveno i dinstati da postane rastresito. Potom isključiti toplotu, dodati papriku u prahu, dodatak jelima, samleveni biber, sitno seckani peršunov list, posoliti, sve izmešati i odložiti do upotrebe. Krompir oljuštiti, oprati i iseći na kolutove, oceditі od vode i posoliti.

U podmazane duboke plehove slagati sloj krompira, sloj izdinstanog mesa i ponovo sloj krompira. Voditi računa o tome da se krompir i meso ravnomerno raspodele po plehovima, a debljina musake da bude oko 6 cm.

Plehove sa složenom musakom stavljati u zagrejane pećnice i peći dok krompir ne omekša. Pečenost krompira kontrolisati na krompiru koji se nalazi u sredini musake.

Kada krompir omekša, zaliti ga tzv. »rojalmasom« pripremljenom od razmućenih jaja i mleka, vodeći računa o tome da se ova masa ravnomerno raspodeli po svim plehovima. Plehove sa zalivenom musakom vratiti u pećnice i peći dok se po površini musake ne dobije zlatnožuta boja.

Kada je pečenje završeno, plehove izvaditi iz pećnice i musaku ravnomerno isporcionisati nožem u plehovima.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

Napomena: umesto 15 g mesa sirovog može se upotrebiti 4 g strukturnih biljnih proteina (SBP), s tim da se SBP rehidriraju potapanjem i mešanjem u vrućoj vodi 15 minuta (odnosno SBP : voda=1:2) i dodaju u sirovo samleveno meso.

212. – MUSAKA OD KROMPIRA SA TUNJEVINOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Krompir sveži	450	1319	(315)		7,65	7,65	0,45	72,00	32	2,7		0,360	0,135	5,40	36,0
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Tiba tunj sveža ili smrznuta (bez glave i utrobe)	130	533	(127)	29,51		29,51	0,91	0,26	12	0,9		0,182	0,338	8,97	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Mleko sveže	1 dl.	280	(67)	3,40		3,40	3,60	4,80	119	0,1	96	0,040	0,180	0,10	1,0
Jaja sveža	1 k	302	(72)	5,70		5,70	5,05	0,30	29	1,2	507	0,045	0,125	0,09	
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Biber crni	0,2	3	(1)		0,02	0,02	0,01	0,14							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**3028**	**(723)**	**38,61**	**7,97**	**46,58**	**25,08**	**79,32**	**198**	**5,0**	**767**	**0,964**	**1,120**	**14,62**	**38,7**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.

Tehnološki postupak pripreme ove musake u svemu je isti kao i postupak za pripremu musake od krompira sa mesom (receptura 211), s tim što se umesto mlevenog mesa upotrebljava riba tunj, koju prethodno skuvati, očistiti od kostiju i krupnije samleti.

213. – PEKARSKI KROMPIR SA KOBASICAMA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Pekarski krompir po recepturi br. 164.	400	1812	(433)		7,51	7,51	15,54	68,44	43	2,7	256	0,667	0,473	4,90	36,3
Kobasica kranjska ili	40	589	(141)	5,60		5,60	12,80	0,80	4	1,2		0,040	0,052	1,20	
Slanina suva hamburška	20	494	(118)	1,70		1,70	12,20		1	0,2		0,052	0,018	0,34	
Svega: sa kobasicom		**2401**	**(574)**	**5,60**	**7,51**	**13,11**	**28,34**	**69,24**	**47**	**3,9**	**256**	**0,707**	**0,525**	**6,10**	**36,3**
Svega: sa slaninom		**2306**	**(551)**	**1,70**	**7,51**	**9,21**	**27,74**	**68,44**	**44**	**2,9**	**256**	**0,719**	**0,491**	**5,24**	**36,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 420–440 g gotovog jela.
Tehnološki postupak pripreme ovog jela u svemu je isti kao i postupak za pripremanje pekarskog krompira (receptura 164.), s tim što se pri slaganju krompira u plehove, slaže sloj krompira sa ostalim artiklima, pa sloj kobasica, prethodno opranih mlakom vodom i isečenih na kolutove, ili sloj suve slanine, prethodno oprane mlakom vodom i isečene na listiće i ponovo sloj krompira.

214. – SARMA OD SVEŽEG KUPUSA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kupus sveži	400	284	(68)		4,40	4,40	0,40	15,60	140	1,2	280	0,160	1,120	0,80	140,0
Pirinač	25	374	(89)		1,87	1,87	0,45	19,18	4	0,4		0,083	0,013	1,15	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Luk beli sveži	0,5	3	(1)		0,03	0,03		0,12			1				0,1
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	6	9	(2)		0,11	0,11	0,03	0,43	1	0,1	113	0,005	0,004	0,11	1,7
Meso svinjsko sirovo (svi delovi)	30	472	(113)	2,94		2,94	11,10		2	0,4		0,102	0,030	0,69	
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra i sitni delovi)	70	656	(157)	10,01		10,01	12,60		6	1,2	24	0,035	0,091	2,17	
Slanina suva hamburška	15	371	(89)	1,28		1,28	9,15		1	0,2		0,039	0,014	0,26	
Mast svinjska	15	566	(135)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega:		**2846**	**(680)**	**14,23**	**7,27**	**21,50**	**48,86**	**40,97**	**161**	**3,7**	**582**	**0,772**	**0,617**	**5,31**	**143,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela (2 sarme).
Očišćene glavice kupusa blanširati u vreloj vodi oko 15 minuta, pa odvojiti listove od korena, a sa listova nožem skinuti rebrasti deo korena i odložiti do upotrebe.

U mleveno meso dodati proprženi sitno seckani crni luk, suvu slaninu isečenu na sitne kockice bez kožice, prebrani i oprani pirinač, sitno seckani beli luk, samleveni biber, papriku u prahu, dodatak jelima, sitno seckani peršunov list, posoliti, pa sve zajedno dobro izmešati i ukoliko je masa tvrda, dodati malo vode. Masu u sudu poravnati, podeliti je na četiri ili više jednakih delova, pa na sto vaditi iz suda deo po deo, a iz svekog dela vaditi određeni broj porcija prema brojnom stanju, tako da se dobiju dve sarme po osobi.

U pripremljeno lišće stavljati isporcionisani deo mase i savijati na sledeći način:

– na sredinu lista staviti isporcionisanu masu, preklopiti listom sa jedne strane pa saviti u rolnu i na kraju nesavijenu stranu lista (suprotnu od preklopljene) prstom čvrsto utisnuti u sredinu.

Neupotrebljeno lišće i sitne delove kupusa sitno iseckati, staviti na dno šerpe ili uloška parnog kazana, pa na ovo slagati sarme jednu do druge unaokolo prema sredini. Na sredini ostaviti manji prazan prostor koji napuniti iseckanim kupusom, kožicama os suve slanine i lovorovim listom.

Kada je sarma složena, podliti je toplom vodom ili fondom od kostiju tako da ogrezne, poklopiti manjim poklopcem, koji treba direktno da leži na sarmi, po mogućnosti pritisnuti čistim predmetom, zatim poklopiti posudu i sarmu na umerenoj vatri kuvati oko 3 časa.

Za vreme kuvanja sarma se ne sme mešati, već samo povremeno prodrmati i po potrebi podlivati toplom vodom ili fondom od kostiju.

Kada je sarma 90% kuvana, dodati koncentrovani sok od paradajza prethodno razmućen u malo tople vode, pa potom sarmu zapržiti zaprškom, napravljenom od preostale masti i brašna. Pre dodavanja u sarmu, zapršku razmutiti u mlakoj vodi i preliti preko sarme, posudu sa sarmom malo prodrmati i kuvati istiha još 20–30 minuta, posle čega isključiti toplotu.

Sarma se deli ravnom francuskom kašikom, i najmanje dve sarme po osobi, i uz svaku porciju se dodaje pomalo sitno seckanog kupusa sa tečnošću.

Sarme se mogu kombinovati sa nekim prilogom, kao: krompirpireom, štosovanim krompirom ili slanim krompirom.

Napomena: umesto 15 g mesa sirovog može se upotrebiti 4 g strukturnih biljnih proteina (SBP), s tim da se SBP rehidriraju potapanjem i mešanjem u vodi 15 minuta (odnosno SBP : voda = 1:2) i dodaju u sirovo samleveno meso.

215. – SARMA OD KISELOG KUPUSA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kupus kiseli u glavicama	400	420	(100)		5,60	5,60	1,20	11,20	180	4,4	132	0,080	0,280	1,20	60,0
Pirinač	25	374	(89)		1,87	1,87	0,45	19,18	4	0,4		0,083	0,013	1,15	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Luk beli sveži	0,5	3	(1)		0,03	0,03		0,12			1				0,1
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracija 28–30% s.m.)	6	9	(2)		0,11	0,11	0,03	0,43	1	0,1	113	0,005	0,004	0,11	1,7
Meso svinjsko sirovo (svi delovi)	30	472	(113)	2,94		2,94	11,10		2	0,4		0,102	0,030	0,69	
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra i sitni delovi)	70	656	(157)	10,01		10,01	12,60		6	1,2	24	0,035	0,091	2,17	
Slanina suva hamburška	15	371	(89)	1,28		1,28	9,15		1	0,2		0,039	0,014	0,26	
Mast svinjska	15	566	(135)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega:		**2982**	**(712)**	**14,23**	**8,47**	**22,70**	**49,66**	**36,57**	**201**	**6,9**	**434**	**0,692**	**0,777**	**5,71**	**63,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela (2 sarme). Sarma od kiselog kupusa se priprema u svemu kao što je to opisano za sarmu od svežeg kupusa u recepturi br. 214. s tim što se kod kiselog kupusa glavice ne blanširaju, već se listovi odmah odvajaju od korena, a sa listova se nožem skida rebrasti deo korena i produži se tehnološki postupak kao što je navedeno u pomenutoj recepturi.

Napomena: sarma od kiselog kupusa se normalno kuva oko 4 časa, međutim sarma će biti ukusnija ako se pripremi prethodnog dana, kuva oko jedan čas pa se dokuvavanje produži naredni dan, tj. dana u kome će se trošiti.
Ako se uz sarmu daje i neki prilog, tada se može napraviti i po jedna veća sarma, u kome slučaju se normativ artikala srazmerno smanjuje.
Sarme se mogu kombinovati sa nekim prilogom, kao: krompir-pireom, štosovanim krompirom ili slanim krompirom.

216. – SARMA OD ZELJA (RAŠTIKE)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Zelje (raštika) sveže	300	213	(51)		5,40	5,40	0,60	9,30	198	7,2	22890	0,270	0,480	1,50	144,0
Pirinač	20	299	(71)		1,50	1,50	0,36	15,34	3	0,3		0,066	0,010	0,92	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Luk beli sveži	0,5	3	(1)		0,03	0,03		0,12			1				0,1
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracija 28–30% s.m.)	6	9	(2)		0,11	0,11	0,03	0,43	1	0,1	113	0,005	0,004	0,11	1,7
Meso svinjsko sirovo (svi delovi)	30	472	(113)	2,94		1,94	11,10		2	0,4		0,102	0,030	0,69	
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra i sitni delovi)	70	656	(157)	10,01		10,01	12,60		6	1,2	24	0,035	0,091	2,17	
Slanina suva hamburška	10	247	(59)	0,85		0,85	6,10		1	0,1		0,026	0,009	0,17	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001	0,1	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Mleko kiselo	0,5 dl	134	(32)	1,65		1,65	1,65	2,10				0,025	0,100	0,05	
So po ukusu															
Svega:		2699	(645)	15,45	7,90	23,35	47,57	32,93	218	9,5	23192	0,877	1,069	5,74	147,5

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.
Sarma od zelja (raštike) se priprema na isti način kao i sarma od svežeg kupusa, prema recepturi br. 214. samo što se umesto svežeg kupusa upotrebljava zelje (raštika). Prilikom deobe ove sarme svaku porciju preliti kiselim mlekom.

Napomena: sarme se mogu kombinovati sa nekim prilogom: krompir-pireom, štosovanim krompirom ili slanim krompirom.

217. – PUNJENJE PAPRIKE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Paprika babura sveža	200	158	(38)		2,00	2,00	0,40	8,60	10	1,4	480	0,060	0,080	1,40	168,0
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Pirinač	20	299	(71)		1,50	1,50	0,36	15,34	3	0,3		0,066	0,010	0,92	
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra i sitni delovi)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Paprika u prahu	0,3	4	(1)		0,04	0,04	0,03	0,18			231	0,001	0,002		0,2
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Paradajz-sos po recepturi br. 57	1,5 dl	435	(104)		0,99	0,99	8,16	7,04	9	0,3	413	0,362	0,350	0,37	4,9
So po ukusu															
Svega:		2220	(530)	14,30	4,67	18,97	36,98	32,06	33	3,8	1163	0,542	0,576	5,81	173,9

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela (2 paprike punjene i 1,5 dl. sosa).

U delu vrele masnoće propržiti sitno seckani crni luk dok blago porumeni. Zatim isključiti toplotu pa dodati papriku u prahu, sitno seckani peršunov i celerov list (iz sledovanja za paradajz-sos), samleveni biber, sve dobro izmešati pa dodati u meso, koje je prethodno samleveno na mašini sa srednje krupnom rešetkom. Zatim posoliti, dodati prebrani i oprani pirinač, sve dobro izmešati da se dobije kompaktna masa. Pripremljenom masom puniti paprike, vodeći računa o tome da se masa

ravnomerno rasporedi i pri punjenju da se previše ne zbija u papriku, već papriku puniti uz zidove, tako da u sredini ostane malo slobodnog prostora, kako bi u strukturu mase mogao da prodre sos da paprike pri bubrenju pirinča ne pucaju.

Napunjene paprike slagati uspravno u šerpe ili uloške parnih kazana, s tim što se ostavi prazno 5–6 cm od vrha suda.

Složene paprike zaliti sa malo vode, da pri kuvanju ne zagore, pa naliti paradajz-sos da potpuno ogreznu, poklopiti i kuvati istiha da svi artikli omekšaju (oko 1,5 časova). Skuvane paprike deliti ravnom francuskom kašikom i prelivati ih sosom.

Napomena: punjene paprike se mogu služiti kao samostalno jelo, a mogu se kombinovati sa nekim prilogom, kao: krompir-pireom, restovanim krompirom, štosovanim krompirom i sl.

Ukoliko se ima vremena, prilikom punjenja paprike se mogu zatvoriti svežim paradajzom sečenim na kolutove ili kriške u kom slučaju se normativ povećava za 10 g svežeg paradajza. Umesto 15 g sirovog mesa može se upotrebiti 4 g strukturnih biljnih proteina (SBP), s tim da se SBP rehidriraju potapanjem i mešanjem u vrućoj vodi 15 minuta (odnos SBP: voda = 1:2) i dodaju u sirovo samleveno meso.

218. – PUNJENE TIKVICE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Tikvice sveže	400	216	(52)		2,80	2,80	0,40	11,60	60	2,0	320	0,200	0,120	1,60	68,0
Pirinač	20	299	(71)		1,50	1,50	0,36	15,34	3	0,3		0,066	0,010	0,92	
Brašno pšenično tip »800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	7	11	(3)		0,13	0,13	0,04	0,50	1	0,1	132	0,006	0,005	0,13	2,0
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra i sitni delovi)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,1	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Celerov list	1	1			0,01	0,01		0,03							0,1
Mirođija – kopar	2														
Dodatak jelima	1												0,330	0,330	
So po ukusu															
Svega:		**2122**	**(508)**	**14,30**	**5,24**	**19,54**	**33,92**	**32,70**	**78**	**4,3**	**648**	**0,669**	**0,608**	**5,87**	**71,4**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela (2 punjene tikvice i 1,5 dl sosa).

Mlade, oljuštene ili ostrugane tikvice sa odsečenim vrhovima, sortirati po veličini i iseći na komade jednake veličine. Zatim iz isečenih tikvica povaditi semenke kašikom, vodeći računa o tome da jedna strana tikvice ostane zatvorena. Posle toga tikvice oprati i odložiti do upotrebe.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i pržiti da blago porumeni, isključiti toplotu, dodati papriku u prahu, dodatak jelima, sitno seckani peršunov i celerov list, samleveni biber, sve dobro izmešati pa dodati u meso, koje je prethodno samleveno na mašini sa srednje krupnom rešetkom. Potom sve posoliti, dodati prebrani i oprani pirinač, sve dobro izmešati da se dobije ujednačena masa. Pripremljenom masom puniti pripremljene tikvice, vodeći računa o tome da se masa ravnomerno rasporedi i pri punjenju da se previše ne zbija u tikvice, već tikvice puniti uz zidove, tako da u sredini ostane malo slobodnog prostora kako bi u strukturu mase mogao da prodre sos.

Napunjene tikvice slagati uspravno u šerpe ili uloške parnih kazana, s tim što ostaviti 5–6 cm prazno od vrha posude.

U međuvremenu, u ostatak vrele masnoće dodati brašno i pržiti da blago porumeni, isključiti toplotu, dodati sitno seckanu mirođiju, koncetrovani sok od paradajza, dobro promešati, naliti ključalom vodom da se dobije količina oko 1,5 dl po osobi, uključiti toplotu, posoliti i ostaviti da kuva oko 10 minuta.

Složene tikvice podliti sa malo vode, da pri kuvanju ne zagore, pa zaliti pripremljenim sosom da ogreznu, poklopiti posudu i kuvati istiha dok svi artikli ne omekšaju.

Skuvane tikvice deliti ravnom francuskom kašikom pa preliti sosom u kome su se kuvale.

Napomena: punjene tikvice se mogu služiti kao samostalno jelo, a mogu se kombinovati sa nekim prilogom, kao: krompir-pireom, restovanim krompirom, štosovanim krompirom, slanim krompirom, itd.

Umesto 15 g sirovog mesa može se upotrebiti 4 g strukturnih biljnih proteina (SBP), s tim da se SBP rehidriraju potapanjem i mešanjem u vrućoj vodi 15 minuta (odnosno SBP : voda = 1:2) i dodaju u sirovo samleveno meso.

219. – SVINJSKI KOTLET »SAMOBORSKI«

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso svinjsko sirovo	140	2204 (526)	13,72		13,72	51,80		8	1,7		0,476	0,140	3,22	
Mast ili ulje	15	555 (133)				15,00								
Brašno pšenično »tip 800«	5	75 (18)		0,56	0,56	0,07	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Krompir sveži	400	1172 (280)		6,80	6,80	0,40	64,00	28	2,4		0,320	0,120	4,80	32,0
Luk beli sveži	5	26 (6)		0,31	0,31	0,01	1,19	1		9	0,001	0,002	0,04	0,9
Peršunov list	1	2		0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
So po ukusu														
Svega:		**4035 (963)**	**13,72**	**7,69**	**21,41**	**67,29**	**69,05**	**38**	**4,2**	**9**	**1,139**	**0,596**	**8,13**	**33,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 450 g jela.

Meso svinjsko (kotlet) isporcionisati, istucati, posoliti pa tucanu stranu uvaljati u brašno i sotirati na vreloj masnoći da porumeni sa obe strane. Sotirane kotlete slagati u pogodne posude, a na masnoću na kojoj su sotirani dodati sitno iseckani beli luk, i dodatak jelima malo propržiti pa podliti vodom ili fondom od kostiju (0,5 dl), prokuvati i preliti preko kotleta. Zatim sve skupa dinstati na laganoj vatri (oko 10 minuta).

U međuvremenu, oljušteni i isečen na kriške krompir posoliti, složiti u dobro podmazane plehove ili pogodne posude i peći da omekša. Na pečeni krompir složiti pripremljene kotlete, zaliti vlastitim saftom, posuti samlevenim biberom i seckanim peršunovim listom i peći u rerni oko 10 minuta pa deliti ravnom francuskom kašikom.

220. – SVINJSKI NAVAREN

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso svinjsko sirovo	140	2204	(526)	13,72		13,72	51,80		8	1,7		0,476	0,140	3,22	
Mast ili ulje	15	555	(133)			-	15,00								
Luk crni sveži	60	93	(22)		0,78	0,78	0,12	4,98	18	0,3	30	0,018	0,024	0,12	4,8
Paprika (babura) sveža	60	47	(11)		0,60	0,60	0,12	2,58	3	0,4	144	0,018	0,024	0,42	50,4
Paradajz sveži	60	47	(11)		0,66	0,66	0,18	2,40	7	0,4	408	0,036	0,024	0,30	13,8
Koncentrovani sok od paradajza koncentracije 28–30% s.m.	3	5	(1)		0,05	0,05	0,02	0,22			56	0,003	0,002	0,05	0,8
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Pirinač	50	747	(179)		3,75	3,75	0,90	38,35	8	0,7		0,165	0,025	2,30	
Paprika u prahu	0,5	7	(2)		0,06	0,06	0,05	0,30	1		385	0,001	0,007	0,05	0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**3706**	**(885)**	**13,72**	**5,91**	**19,63**	**68,20**	**48,90**	**45**	**3,5**	**1023**	**1,047**	**0,576**	**6,46**	**79,9**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 450 g gotovog jela.

Na deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk, malo propržiti pa dodati papriku u prahu i svinjsko meso isečeno na rezance.

Malo prodinstati, pa dodati jelima, koncentrovani sok od paradajza, razmućen u malo mlake vode, podliti vodom da ogrezne i kuvati oko 10 minuta. Zatim dodati papriku svežu sečenu na rezance, malo prokuvati pa dodati polovinu paradajza svežeg sečenog na rezance i kuvati dok svi artikli omekšaju. Isključiti toplotu, posoliti i dodati samleveni biber.

U međuvremenu od ostatka masnoće i pirinča pripremiti dinstani pirinač po recepturi br. 183.

Servirati tako da se pirinač u obliku polulopte stavi na sredinu tanjira ili ovala, a oko pirinča dodati pripremljeno meso i na pirinač staviti polutku paradajza prethodno isprženog na masnoći.

221. – PILE U SUPI SA POVRĆEM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso pileće sirovo	200	1256	(300)	30,40		30,40	19,00		18	2,2	600	0,160	0,240	12,20	
Mrkva sveža	50	78	(19)		0,50	0,50	0,10	4,15	16	0,4	920	0,030	0,020	0,30	3,0
Peršunov koren i list	30	62	(15)		0,30	0,30	0,09	1,32	11	0,2		0,015	0,024	0,03	3,6
Celer koren i list	20	13	(3)		0,18	0,18	0,02	0,54	7	0,1		0,008	0,006	0,06	1,0
Domaći rezanci po rec. br. 177	20	116	(28)	0,19	0,70	0,89	0,37	5,04	2	0,1	17	0,068	0,007	0,08	
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**1526**	**(365)**	**30,59**	**1,69**	**32,28**	**19,59**	**11,12**	**54**	**3,0**	**1537**	**0,611**	**0,627**	**12,67**	**7,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.
Meso pileće isporcionisati i složiti u posude za kuvanje. Naliti hladnom vodom da ogrezne pa dodati korenasto povrće očišćeno, oprano i isečeno na rezance. Zatim dodati dodatak jelima, biber u zrnu i so i kuvati dok artikli omekšaju.

U međuvremenu domaće rezance pripremiti u svemu po recepturi br. 177, s tim što ih iseći na uže oblike. Skuvane rezance sjediniti sa kuvanim mesom i povrćem i deliti kutlačom od 4 dl u duboke činije i svaku porciju posuti sitno seckanim peršunovim i celerovim listom.

222. – PILEĆA JANIJA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso pileće sirovo	200	1256	(300)	30,40		30,40	19,00		18	2,2	600	0,160	0,240	12,20	
Mast ili ulje	20	740	(177)				20,00								
Brašno pšenično »tip 800«	5	75	(18)		0,56	0,56	0,07	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Mrkva sveža	70	109	(26)		0,70	0,70	0,14	5,81	22	0,5	1288	0,042	0,028	0,42	4,2
Peršunov koren i list	50	103	(25)		0,50	0,50	0,15	2,20	19	0,3		0,025	0,040	0,05	6,0
Celerov koren i list	30	20	(5)		0,27	0,27	0,03	0,81	11	0,1		0,012	0,009	0,09	1,5
Karfiol sveži	60	32	(8)		0,78	0,78	0,06	1,56	7	0,4	30	0,036	0,030	0,18	22,2
Grašak sveži	70	106	(25)		2,03	2,03	0,14	5,18	8	0,6	182	0,105	0,056	0,77	7,7
Pavlaka kisela	0,5 dl	448	(107)	1,85		1,85	10,00	1,55	49	0,1	415	0,015	0,070	0,05	0,5
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2890**	**(691)**	**32,25**	**4,85**	**37,10**	**49,60**	**20,93**	**135**	**4,3**	**2515**	**0,736**	**0,806**	**13,83**	**42,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 4,5 dl gotovog jela.

U plitku vrelu masnoću dodati isporcionisano (2 parčeta po osobi), posoljeno i u brašno uvaljano meso, pa sotirati dok ne porumeni sa svih strana. Sotirano meso vaditi u posebne posude, a sa sotiranjem produžiti dok se ne sotira cela količina mesa. Zatim, na istoj masnoći propržiti mrkvu, peršun i celerov koren (sve isečeno na kockice) dok blago porumeni. Podliti toplom vodom ili fondom od kostiju, vratiti sotiranu piletinu pa dodati cvetove očišćenog i opranog karfiola, grašak i dodatak jelima i kuvati na laganoj vatri dok svi artikli omekšaju. Isključiti toplotu, po potrebi dosoliti, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov i celerov list i kiselu pavlaku.

Deliti kutlačom od 4,5 dl.

223. – PEČENA PILETINA »DOBRA DOMAĆICA«

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso pileće sirovo	200	1256	(300)	30,40		30,40	19,00		18	2,2	600	0,160	0,240	12,20	
Brašno pšenično »tip 800«	2	30	(7)		0,22	0,22	0,03	1,50				0,004	0,001	0,03	
Slanina suva hamburška	50	1235	(295)	4,25		4,25	30,50		3	0,5		0,130	0,045	0,85	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Krompir sveži	200	586	(140)		3,40	3,40	0,20	32,00	14	1,2		0,160	0,060	2,40	16,0
Luk crni sveži	100	155	(37)		1,30	1,30	0,20	8,30	30	0,5	50	0,030	0,040	0,20	8,0
Pečurke (gljive) sveže	50	75	(18)		1,40	1,40	0,25	2,90	8	0,4		0,050	0,200	3,00	2,5
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**3709**	**(885)**	**34,65**	**6,33**	**40,98**	**60,18**	**44,74**	**73**	**4,8**	**650**	**0,865**	**0,917**	**18,68**	**26,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 130 g pečenja, o,5 dl safta i 300 g priloga.
Piletinu i saft pripremiti prema postupku navedenom u recepturi br. 124.
Prilog (garnitura) »dobra domaćica« se priprema na sledeći način:
krompir očistiti, oprati, iseći na kockice, ocediti, posušiti i ispržiti u vreloj dubokoj masnoći.
U međuvremenu na delu zagrejane masnoće propržiti crni luk i slaninu isečene na kockice, pa dodati očišćene, oprane i na rezance isečene pečurke (gljive), dodatak jelima i so i sve restovati dok artikli omekšaju. Zatim, izrestovane artikle sjediniti sa isprženim krompirom, po potrebi dosoliti, posuti sitno seckanim peršunovim listom, lagano izmešati i deliti ravnomernom francuskom kašikom uz pileće pečenje i svaku porciju preliti saftom od pečenja.

224. – PUNJENO PILE »PALERMO«

Približne količine namirnica, energetska vrednost hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso pileće sirovo	200	1256	(300)	30,40		30,40	19,00		18	2,2	600	0,160	0,240	12,20	
Šunka	10	165	(39)	1,40		1,40	3,70		1	0,2		0,070	0,016	0,35	
Brašno pšenično »tip 800«	2	30	(7)		0,22	0,22	0,03	1,50				0,004	0,001	0,03	
Pirinač	20	299	(71)		1,50	1,50	0,36	15,34	3	0,3		0,066	0,010	0,92	
Grašak konzervisani	10	24	(6)		0,36	0,36	0,04	0,94	2	0,2		0,010	0,006	0,09	0,9
Sir tvrdi (za ribanje)	10	163	(39)	2,50		2,50	3,10	0,20	70	0,1	140	0,001	0,045	0,01	
Jaja sveža	0,125 k	38	(9)	0,71		0,71	0,63	0,04	4	0,2	63	0,006	0,016	0,1	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	0,5	1			0,01	0,01		0,02							0,1
Dodatak jelima	0,5											0,165	0,165		
So po ukusu															
Svega:		**2532**	**(604)**	**35,01**	**2,10**	**37,11**	**41,87**	**18,11**	**98**	**3,2**	**803**	**0,482**	**0,499**	**13,61**	**1,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela i 0,5 dl safta.
Pile očistiti, oprati i pripremiti za punjenje.
Pirinač pripremiti prema postupku navedenom za dinstani pirinač u recepturi br. 183. Zatim u dinstani pirinač dodati grašak, šunku isečenu na kockice, jaja, izribani ili na kockice isečen sir, dodatak jelima, sitno seckani peršunov list, samleveni biber i so i sve izmešati. Ovom masom puniti tzv. dresir-kese i pomoću šprica (većih promera) napuniti pile ispod kože, pod vrat i prsa. Zatim otvore gde je pile punjeno zatvoriti čačkalicama.
Napunjeno pile peći u svemu prema postupku opisanom u recepturi br. 124.
Iz ispečenog pileta povaditi čačkalice, pažljivo isporcionisati i deliti hvataljkama za pečenje, prelivajući svaku porciju saftom.

225. – PEČENA ĆURETINA NA »VRTLARSKI« NAČIN

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso ćureće sirovo	150	1344	(321)	24,15		24,15	24,30		27	4,5		0,225	0,165	9,60	
	200	1792	(428)	32,20		32,20	32,40		36	6,0		0,300	0,220	12,80	
Brašno pšenično »tip 800«	2	30	(7)		0,22	0,22	0,03	1,50				0,004	0,001	0,03	
Krompir sveži	100	293	(70)		1,70	1,70	0,10	16,00	7	0,6		0,080	0,030	1,20	8,0
Boranija sveža	100	134	(32)		2,20	2,20	0,20	6,90	52	0,7	370	0,070	0,110	0,50	15,0
Grašak sveži	50	76	(18)		1,45	1,45	0,10	3,70	6	0,5	130	0,075	0,040	0,55	5,5
Karfiol sveži	50	27	(7)		0,65	0,65	0,05	1,30	6	0,3	25	0,030	0,025	0,15	18,5
Mrkva sveža	30	47	(11)		0,30	0,30	0,06	2,49	9	0,2	552	0,018	0,012	0,18	1,8
Peršunov koren i list	3	6	(1)		0,03	0,03	0,01	0,13	1			0,001	0,002		0,4
Celerov koren i list	2	1			0,02	0,02		0,05	1			0,001	0,001	0,01	0,1
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2513**	**(600)**	**24,15**	**6,57**	**30,72**	**39,85**	**32,07**	**109**	**6,8**	**10,77**	**0,834**	**0,716**	**12,22**	**49,3**
		2961	**(707)**	**32,20**	**6,57**	**38,77**	**47,95**	**32,07**	**118**	**8,3**	**1075**	**0,909**	**0,771**	**15,42**	**49,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 100–130 g pečenja, 0,5 dl safta i 3 dl priloga.

Ćuretinu i saft pripremiti prema postupku navedenom u recepturi br. 124.

Krompir oljuštiti, iseći na kocke i skuvati u slanoj vodi.

Mrkvu, peršun i celerov koren očistiti i iseći na kocke ili rezance, naliti vodom i kuvati oko 10 minuta pa dodati boraniju očišćenu od peteljki i konaca i isečenu na štapiće, očišćeni grašak, cvetove karfiola, dodatak jelima i so i sve zajedno kuvati dok povrće omekša. Zatim iz kuvanog krompira i povrća ocediti vodu, sjediniti ih, lagano izmešati, preliti zagrejanom masnoćom i posuti sitno seckanim peršunovim i celerovim listom.

Deliti pečenje hvataljkama za pečenje, prilog kutlačom od 3 dl i svaku porciju preliti saftom od pečenja.

Napomena: vodu u kojoj se kuvalo povrće upotrebiti za nalivanje čorbi ili drugih jela.

226. – SOČIVO SA SLANINOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kuvano sočivo po recepturi br. 171.	500	2133	(511)		25,22	25,22	16,96	67,55	65	6,5	559	0,856	0,560	2,06	12,5
Slanina suva hamburška	30	741	(177)	2,55		2,55	18,30		2	0,3		0,078	0,027	0,51	
Svega:		**2874**	**(688)**	**2,55**	**25,22**	**27,77**	**35,26**	**67,55**	**67**	**6,8**	**559**	**0,934**	**0,587**	**2,57**	**12,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.

Sočivo sa suvom slaninom se priprema u svemu kao i kuvano sočivo, po recepturi br. 171, s tim što suvu slaninu treba iseći na kocke i propržiti sa lukom i mrkvom pa dodati u sočivo kada je ovo upola kuvano i dalje produžiti tehnološki postupak kao što je u navedenoj recepturi određeno.

227. – PASULJ SA SUVOM SLANINOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Čorbast pasulj po recepturi br. 174	5 dl	2158 (515)		23,48	23,48	16,90	70,33	147	7,1	400	0,901	0,532	2,38	12,7
		2443 (583)		27,90	27,90	17,24	82,61	174	8,4	406	1,009	0,568	2,80	13,3
Slanina suva hamburška	50	1235 (295)	4,25		4,25	30,50		3	0,5		0,130	0,045	0,85	
Svega:		**3393 (810)**	**4,25**	**23,48**	**27,73**	**47,40**	**70,33**	**150**	**7,6**	**400**	**1,031**	**0,577**	**3,23**	**12,7**
		3678 (878)	**4,25**	**27.90**	**32.15**	**47,74**	**82,61**	**177**	**8,9**	**406**	**1,139**	**0,613**	**3,65**	**13,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 5,5 dl gotovog jela.

Pasulj sa suvom slaninom se priprema u svemu kao i čorbast pasulj po recepturi br. 174, s tim što suvu slaninu treba iseći na kocke i propržiti sa lukom i mrkvom pa dodati u pasulj kada je ovaj upola kuvan i dalje produžiti tehnološki postupak kao što je navedeno u recepturi.

Pripadajuća količina suve slanine može se isporcionisati i propržiti sa lukom i mrkvom, pa je stavljati na porcije pasulja prilikom podele.

228. – VOJNIČKI PASULJ

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Pasulj	120	1712	(409)		26,52	26,52	2,04	73,68	164	8,0	36	0,648	0,216	2,52	3,6
Brašno pšenično »tip 800«	8	119	(28)		0,89	0,89	0,10	6,00	2	0,1		0,017	0,004	0,11	
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	3	5	(1)		0,05	0,05	0,02	0,22			56	0,003	0,002	0,05	0,8
Meso goveđe sirovo (svi delovi)	100	937	(224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	20	740	(177)				20,00								
Paprika u prahu	0,3	4	(1)		0,04	0,04	0,03	0,18			231	0,001	0,002		0,2
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Lovorov list	0,01														
So po ukusu															
Svega:		3572	(852)	14,30	27,94	42,24	40,26	82,92	183	10,0	553	1,062	0,697	5,88	7,1

Ovaj normativ obezbeđuje oko 6 dl gotovog jela.

Prebran pasulj potopiti u odgovarajuću količinu hladne vode i držati ga na hladnom mestu da se kvasi 1–3 časa. Zatim ocediti vodu u kojoj je pasulj potapan, pa pasulj staviti u pogodnu posudu, naliti hladnom vodom da ogrezne i kuvati 10–15 minuta od proključavanja.

U međuvremenu na deo vrele masnoće dodati polovinu sitno seckanog crnog luka i mrkvu, sečenu na sitnije kockice ili rendisanu, malo propržiti, pa dodati meso prethodno odvojeno od kostiju i isečeno na kocke. Sve zajedno dinstati dok ne ispari otpuštena tečnost, skinuti sa vatre i odložiti do upotrebe.

Iz prokuvanog pasulja ocediti vodu pa dodati polovinu sitno seckanog crnog luka, prodinstano meso sa ostalim artiklima, po potrebi naliti toplom vodom ili fondom od kostiju da ogrezne i kuvati uz povremeno dolivanje tople vode dok svi artikli omekšaju.

Preostalu masnoću zagrejati, dodati brašno i pržiti da blago porumeni. Kada brašno porumeni, isključiti toplotu pa odmah dodati papriku u prahu i tucani i sitno seckani beli luk i sve dobro izmešati.

Kada pasulj omekša dodati lovorov list, dodatak jelima, koncentrovani sok od paradajza, prethodno razmućen u toploj vodi, posoliti i zapržiti uz stalno mešanje pasulja da se zaprška ne zgrudva. Pasulj sa zapprškom kuvati istiha još 20–30 minuta, posle čega isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov list, probati ukus i po potrebi dosoliti.

Deliti kutlačom od 6 dl. vodeći računa da u svakoj porciji bude i sledujuća količina mesa.

Napomena: ako nema uslova da se meso, mrkva i luk crni prodinstaju, tada se ovi artikli sitno iseckani (meso isečeno na kocke) dodaju u pasulj u vreme predviđeno recepturom za prodinstane ove artikle pa se sve skupa kuva dok svi artikli omekšaju i dalje produži tehnološki postupak predviđenom recepturom.

Pasulj se pri kuvanju ne sme mešati sve do zapržavanja da ne bi došlo do lomljenja zrna i zagorevanja.

229. – OVČIJI KASULET

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Pasulj prebranac po recepturi br. 175	400	2429	(580)	0,85	27,38	28,23	18,30	78,78	182	8,4	450	1,021	0,584	2,85	8,1
	500	2730	(651)	0,85	31,93	32,78	18,66	91,89	213	9,8	461	1,132	0,624	3,29	9,5
Meso ovčije sirovo (svi delovi)	100	1009	(241)	11,90		11,90	21,10		7	1,4		0,110	0,140	3,60	
	120	1211	(289)	14,28		14,28	25,32		8	1,7		0,132	0,168	4,32	
So po ukusu															
Svega:		**3438**	**(821)**	**12,75**	**27,38**	**40,13**	**39,40**	**78,78**	**189**	**9,8**	**450**	**1,131**	**0,724**	**6,45**	**8,1**
		3941	**(940)**	**15,13**	**31,93**	**47,06**	**43,98**	**91,89**	**221**	**11,5**	**461**	**1,264**	**0,792**	**7,61**	**9,5**

Ovaj normativ obezbeđuje 500–600 g gotovog jela.
Ovčiji kosulet se priprema u svemu kao i pasulj prebranac po recepturi br. 175, s tim što se ovčije meso sa kostima ravnomerno isporcioniše, stavi u ključalu vodu, posoli i skuva, pa se doda u jelo prilikom slaganja pasulja u plehove tako da meso bude između dva sloja pasulja. Fond od kuvanog ovčijeg mesa upotrebiti za nalivanje pasulja pri slaganju u plehove i dalje produžiti tehnološki postupak kao što je navedeno u recepturi.
Deli se kutlačom od 5 ili 6 dl, vodeći pri tome računa da u svakoj porciji bude parče mesa.

230. – PASULJ SA TUNJEVINOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Pasulj (tetovac)	120	1712	(409)		26,52	26,52	2,04	73,68	164	8,0	36	0,648	0,216	2,52	3,6
	140	1998	(477)		30,94	30,94	2,38	85,96	192	9,4	42	0,756	0,252	2,94	4,2
Luk crni sveži	30	47	(11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
	40	62	(15)		0,52	0,52	0,08	3,32	12	0,2	20	0,012	0,016	0,08	3,2
Luk beli sveži	2	10	(2)		0,12	0,12		0,47	1		4		0,001	0,01	0,3
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	3	5	(1)		0,05	0,05	0,02	0,22			56	0,003	0,002	0,05	0,8
Riba tunj sveža ili smrznuta (bez glave i utrobe)	130	533	(197)	29,51		29,51	0,91	0,26	12	0,9		0,182	0,338	8,97	
	150	615	(147)	34,05		34,05	1,05	0,30	14	1,1		0,210	0,390	10,35	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Paprika u prahu	0,3	4	(1)		0,04	0,04	0,03	0,18			231	0,001	0,002		0,2
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Lovorov list	0,01														
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2869**	**(684)**	**29,51**	**27,14**	**56,65**	**18,07**	**77,41**	**186**	**9,1**	**342**	**1,174**	**0,902**	**11,61**	**7,4**
		3252	**(776)**	**34,05**	**31,69**	**65,74**	**18,57**	**90,56**	**219**	**10,7**	**353**	**1,313**	**0,994**	**13,43**	**8,8**

Ovaj normativ obezbeđuje 500 – 600 g gotovog jela.
Potopljeni pasulj ocediti, staviti u pogodne posude, naliti hladnom vodom tako da ogrezne i sačekati da prokuva.
Posle prokuvavanja kuvati ga još 10–15 minuta, pa ocediti vodu, ponovo naliti, sada toplom vodom i kuvati ga dok ne omekša (90%).
U međuvremenu prokuvati tunjevinu i povaditi kosti pa meso samleti na mašinu sa krupnijom rešetkom.
U zagrejanu masnoću dodati sitno seckani crni luk i pržiti dok blago ne porumeni. Zatim na proprženi luk dodati sitno seckani i tucani beli luk i papriku u prahu, dodatak jelima, promešati pa odmah dodati mlevenu tunjevinu, posoliti i dinstati, uz povremeno mešanje i podlivanje toplom vodom ili ribljim fondom, dok tunjevina ne omekša.
Potom dodati koncentrovani sok od paradajza prethodno razmućen u malo tople vode pa isključiti toplotu.
Kada tunjevina omekša i kada se pasulj skuva (90%), slagati ih u duboke plehove, i to najpre sloj pasulja, koji preliti pripremljenom ribom i ostalim artiklima, zatim pobiberiti, posoliti, dodati lovorov list i ponovo to sve prekriti slojem pasulja da se pleh normalno napuni. Po potrebi, napunjene plehove naliti ribljim fondom ili toplom vodom, vodeći računa o tome da jelo ne bude ni suvo ni previše čorbasto.
Jelo peći u zagrejanim pećnicama (250°C) od 30 do 40 minuta. Kada pasulj dobije svetložutu boju, izvaditi ga iz pećnica i posuti sitno seckanim peršunovim listom.
Deliti sa kutlačom od 5 ili 6 dl.

231. – KAČAMAK (PALENTA) SA SIROM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Brašno kukuruzno instant	100	1511 (361)		8,40	8,40	0,70	78,50	3	8,0	150	0,130	0,060	0,50	
Sir kravlji beli masni (u kriškama)	100	875 (209)	24,00		24,00	7,00	5,00	82	0,3	280	0,020	0,240	0,10	
Margarin	5	151 (36)	0,03		0,03	4,05	0,02	1		225				
Mast ili ulje	10	370 (88)				10,00								
Voda	3 dl													
So po ukusu														
Svega:		**2907 (694)**	**24,03**	**8,40**	**32,43**	**21,75**	**83,52**	**86**	**8,3**	**655**	**0,150**	**0,300**	**0,60**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.

U pogodne posude ili kazane naliti određenu količinu tople vode, pa dodati margarin, mast ili ulje i so i zagrejati do stepena ključanja. Kada voda počne da »struji« dodati brašno kukuruzno instant i kuvati na tihoj vatri uz stalno mešanje 3–5 minuta. Zatim dodati usitnjen sir beli, dobro izmešati, isključiti toplotu, probati ukus i po potrebi dosoliti. Deli se ravnom francuskom kašikom.

Napomena: uz ovaj kačamak može se služiti toplo ili hladno mleko ili jogurt ili kiselo mleko ili kefir.

Prilikom dodavanja vode, voditi računa o preporuci proizvođača.

232. – KAČAMAK (PALENTA) SA SIROM I KAJMAKOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Brašno kukuruzno instant	100	1511	(361)		8,40	8,40	0,70	78,50	3	8,0	150	0,130	0,060	0,50	
Sir kravlji beli masni (u kriškama)	50	438	(105)	12,00		12,00	3,50	2,50	41	0,2	140	0,010	0,120	0,05	
Kajmak	50	1214	(290)	3,60		3,60	29,40	0,55	50	0,1	400	0,015	0,070	0,05	0,5
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Voda	3 dl.														
So po ukusu															
Svega:		**3348**	**(800)**	**15,60**	**8,40**	**24,00**	**38,60**	**81,55**	**94**	**8,3**	**690**	**0,155**	**0,250**	**0,60**	**0,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.

Ovaj kačamak se priprema u svemu kao i kačamak sa sirom po recepturi br. 231, s tim što se kajmak dodaje u jelo zajedno sa mašću ili uljem.

233. – GRATINIRANI KAĆAMAK SA MESOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno kukuruzno instant	100	1511 (361)		8,40	8,40	0,70	78,50	3	8,0	150	0,130	0,060	0,50	
Luk crni sveži	20	31 (7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Sir tvrdi masni (kačkavalj)	25	408 (98)	6,25		6,25	7,75	0,50	175	0,3	350	0,003	0,113	0,03	
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra i sitni delovi)	100	937 (224)	14,30		14,30	18,00		8	1,7	34	0,050	0,130	3,10	
Mast ili ulje	15	555 (133)				15,00								
Margarin	5	151 (36)	0,03		0,03	4,05	0,02	1		225				
Paprika u prahu	0,2	3 (1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2		0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
Lik beli sveži	1	5 (1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
So po ukusu														
Svega:		**3604 (861)**	**20,58**	**8,77**	**29,35**	**45,57**	**81,15**	**193**	**10,1**	**925**	**0,520**	**0,645**	**3,69**	**1,9**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.

U pogodne posude naliti toplu vodu da bude 3 dl po osobi, dodati mast ili ulje (5 g po osobi) i so i zagrejati do stepena ključanja. Zatim dodati brašno kukuruzno instant i kuvati, uz stalno mešanje oko 3 minuta, skinuti sa vatre i odložiti do upotrebe.

U međuvremenu, na delu ostatka masnoće propržiti luk crni prethodno sitno iseckan da blago porumeni. Zatim dodati

meso, prethodno samleveno na krupnijoj rešetki, papriku u prahu, dodatak jelima, samleveni biber, i dinstati dok meso postane rastresito. Potom posoliti, dodati tucani i sitno seckani beli luk, sitno seckani peršunov list, promešati i kratko prodinstati pa skinuti sa vatre.
U dobro podmazane plehove slagati sloj kačamaka, pa sloj izdinstanog mesa sa ostalim artiklima, posuti delom izrendisanog sira, i odozgo opet sloj kačamaka. Masu po površini poravnati, posuti ostatkom izrendisanog sira, i dodati margarin isečen na tanke listiće.
Peći u zagrejanim pećnicama (180°D) oko 20 minuta, vodeći računa da jelo ne zagori.

Gratinirani kačamak isporcionisati u plehovima i deliti ravnom francuskom kašikom.

Napomena: uz ovo jelo se služi salata.
Umesto 15 g mesa sirovog može se upotrebiti 4 g strukturnih biljnih proteina (SBP), s tim da se SBP rehidriraju potapanjem i mešanjem u vrućoj vodi 15 minuta (odnosno SBP:voda – 1:2) i dodaju i sirovo samleveno meso.
Pri dodavanju vode voditi računa o preporuci proizvođača.
Ovo jelo se može pripremiti i na taj način da se prodinstano meso sa ostalim artiklima i polovinom izrendisanog sira umeša u skuvani kačamak pa se preruči u podmazane plehove, pospe ostatkom izrendisanog sira, doda margarin isečen na tanke lističe i produži tehnološki proces prema recepturi.

234. – GRATINIRANI KACAMAK SA KRANJSKOM KOBASICOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belancevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Brašno kukuruzno (instant)	100	1511	(361)		8,40	8,40	0,70	78,50	3	8,0	150	0,130	0,060	0,50	
Sir kravlji beli masni u kriškama	30	263	(63)	7,20		7,20	2,10	1,50	25	0,1	84	0,006	0,072	0,03	
Sir tvrdi masni (kačkavalj)	10	163	(39)	2,50		2,50	3,10	0,20	70	0,1	140	0,001	0,045	0,01	
Kobasica kranjska	40	589	(141)	5,60		5,60	12,80	0,80	4	1,2		0,040	0,052	1,20	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Margarin	5	151	(36)	0,03		0,03	4,05	0,02	1		225				
So po ukusu															
Svega:		**3047**	**(728)**	**15,33**	**8,40**	**23,73**	**32,75**	**81,02**	**103**	**9,4**	**599**	**177**	**0,229**	**1,74**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.

Ovaj kačamak se priprema u svemu kao i gratinirani kačamak sa mesom po recepturi br. 233. s tim što se umesto mase od izdinstanog mesa sa ostalim artiklima upotrebljava usitnjeni beli sir i kobasica kranjska, prethodno oprana mlakom vodom i isečena na kolutove.

235. – GRATINIRANI KANELONI SA MESOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Meso juneće sirovo	50	454	(109)	7,05		7,05	8,50		5	0,9		0,025	0,065	1,55	
Brašno pšenično »tip 500«	50	760	(182)		5,25	5,25	0,50	37,75	10	0,4		0,500	0,020	0,55	
Jaja sveža	0,3 k	90	(22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Luk crni sveži	5	8	(2)		0,07	0,07	0,01	0,42	2		3	0,002	0,002	0,01	0,4
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Morne sos po rec. br. 56	1 dl	648	(155)	4,72	0,55	5,27	10,67	8,76	131	0,4	238	0,061	0,215	0,20	1,1
Sir tvrdi (za ribanje)	10	163	(39)	2,50		2,50	3,10	0,20	70	0,1	140	0,001	0,045	0,01	
Peršunov list	0,5	1			0,01	0,01		0,02							0,1
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	0,5											0,165	0,165		
So po ukusu															
Svega:		**2310**	**(553)**	**15,98**	**5,89**	**21,87**	**29,31**	**47,31**	**227**	**2,2**	**533**	**0,768**	**0,550**	**2,35**	**1,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela (2 kom).

Od brašna, jaja i malo soli zamesiti testo prema postupku navedenom za domaće rezance u recepturi br. 177. Razvaljano i malo prosušeno testo iseći na pravougaonike (dimenzija 10×15 cm), kratko prokuvati u slanoj vodi (oko 2 minuta) pa isprati hladnom vodom.

U međuvremenu, izrestovati crni luk i samleveno meso pa dodati samleveni biber, dodatak jelima, sitno seckani peršunov list i so.

Ovu masu stavljati na pripremljeno testo, urolovati i slagati u podmazane pogodne posude za gratiniranje. Složene kanelone preliti morne-sosom (u koji je dodat deo izrendisanog sira), posuti ostatkom izrendisanog sira i zapeći (gratinirati) u zagrejanim pećnicama.

Deliti 2 komada u porciju.

Napomena: u izrestovano meso sa lukom može se dodati malo morne-sosa da bi masa bila kompaktnija.

Kaneloni se mogu prelivati paradajz-sosom i pripremati od drugih vrsta testa i nadeva.

236. – TESTENINA SA SIROM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kuvana testenina po recepturi br. 181	250	1303	(312)		8,80	8,80	2,88	61,04	13	0,8		0,104	0,032	0,88	
Sir tvrdi masni (parmezan, ili kačkavalj)	50	816	(195)	12,50		12,50	15,50	1,00	350	0,5	700	0,005	0,225	0,05	
Svega:		**2119**	**(507)**	**12,50**	**8,80**	**21,30**	**18,38**	**62,04**	**363**	**1,3**	**700**	**0,109**	**0,257**	**0,93**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 300 g gotovog jela.
Pripremljenu testeninu po recepturi br. 181 deliti kutlačom od 3 dl i svaku porciju pri deobi posuti izribanim sirom.

237. – GRATINIRANE MAKARONE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Testenina – makarone	100	1536	(367)		11,00	11,00	1,10	76,30	16	1,0		0,130	0,040	1,10	
Sir kravlji beli masni (u kriskama)	70	613	(146)	16,80		16,80	4,90	3,50	57	0,2	196	0,014	0,168	0,07	
Mast ili ulje	5	185	(44)				5,00								
Morne sos po rec. br. 56	1 dl	648	(155)	4,72	0,55	5,27	10,67	8,76	131	0,4	238	0,061	0,215	0,20	1,1
So po ukusu															
Svega:		**2982**	**712**	**21,52**	**11,55**	**33,07**	**21,67**	**88,56**	**204**	**1,6**	**434**	**0,205**	**0,423**	**1,37**	**1,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.
Makarone pripremiti po recepturi br. 181.
Sir iseći na pogodne komade i usitniti.
Pripremljene makarone i usitnjeni sir sjediniti, dobro izmešati i ravnomerno raspodeliti u podmazane duboke plehove. Plehove sa makaronama i sirom staviti u zagrejane pećnice i peći dok se masa dobro ne zagreje.

Zatim pripremljenim morne-sosom zaliti zagrejane makarone u plehovima da ogreznu, pa plehove ponovo vratiti u pećnicu i peći dok se po površini ne dobije zlatnožuta boja. Kada je gratiniranje završeno, plehove izvaditi iz pećnica i nožem ravnomerno isporcionisati. Deli se ravnom francuskom kašikom.

238. – TESTENINA U PARADAJZ SOSU SA MLEVENIM MESOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Testenina (makarone, špagete, rezanci, grkljančići)	80	1229	(294)		8,80	8,80	0,88	61,04	13	0,8		0,104	0,032	0,88	
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra, mišići i sitni delovi)	60	562	(134)	8,58		8,58	10,80		5	1,0	20	0,030	0,078	1,86	
Brašno pšenično »tip 800«	5	74	(18)		0,55	0,55	0,06	3,75	1	0,1		0,011	0,003	0,07	
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracija 28–30% s.m.)	12	18	(4)		0,22	0,22	0,06	0,86	1	0,1	226	0,011	0,008	0,22	3,4
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Paprika u prahu	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,06			77		0,001	0,01	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Celerov list	1	1			0,01	0,01		0,03							0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2290**	**(546)**	**8,58**	**9,84**	**18,42**	**21,86**	**67,51**	**26**	**2,2**	**512**	**0,496**	**0,461**	**3,12**	**5,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 4 dl gotovog jela.
U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk, malo ga propržiti pa dodati rendisanu mrkvu (ili sečenu na sitne kockice) i sve zajedno pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk i mrkvu dodati krupnije samleveno meso, promešati i sve to dinstati, uz češće mešanje, dok upola ne omekša. Posle toga dodati papriku u prahu, dodatak jelima, promešati pa odmah podliti fondom od kostiju ili toplom vodom tako da ogrezne, umereno posoliti i ostaviti da kuva dok meso ne omekša (90%). Potom dodati koncentrovani sok od paradajza, prethodno rastvoren u malo tople vode, podliti fondom od kostiju ili toplom vodom tako da se dobije količina od oko 1,5 dl po osobi, dosoliti i sačekati da prokuva. Kada prokuva, dodati zapršku napravljenu od preostale masnoće i brašna, uz lagano mešanje jela da se zaprška ne zgrudva i kuvati istiha još 20–30 minuta. Posle toga isključiti toplotu, dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov i celerov list i po potrebi dosoliti.
U međuvremenu testeninu pripremiti po recepturi br. 181.
Pripremljenu testeninu i masu sjediniti, dobro izmešati, ostaviti da odstoji na toplom mestu oko 10 minuta pa deliti kutlačom od 4 dl.

Napomena: umesto 9 g mesa sirovog može se upotrebiti 2,4 g strukturnih biljnih proteina (SBP), s tim da se SBP rehidriraju potapanjem i mešanjem u vrućoj vodi 15 minuta (odnosno SBP:voda =1:2) i dodaju u sirovo samleveno meso.

239. – MAKARONE NA MORNARSKI NAČIN

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Testenina – makarone	80	1229 (294)		8,80	8,80	0,88	61,04	13	0,8		0,104	0,032	0,88	
Paradajz sveži	150	119 (29)		1,65	1,65	0,45	6,00	17	0,9	1020	0,090	0,060	0,75	34,5
Luk crni sveži	15	23 (6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Luk beli sveži	1	5 (1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Mast ili ulje	5	185 (44)				5,00								
Slanina suva hamburška	15	371 (89)	1,28		1,28	9,15		1	0,2		0,039	0,014	0,26	
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2		0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1										0,330	0,330		
So po ukusu														
Svega:		**1935 (463)**	**1,28**	**10,73**	**12,01**	**15,52**	**68,64**	**36**	**2,0**	**1030**	**0,569**	**0,443**	**0,192**	**36,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 4 dl gotovog jela.

U vrelu masnoću dodati suvu slaninu, sečenu na kockice, malo je propržiti pa dodati sitno seckani crni luk i pržiti dok luk blago ne porumeni. Na propržnu slaninu i luk dodati dodatak jelima, tucani i sitno seckani beli luk, promešati pa odmah dodati sveži paradajz sečen na kriške, ponovo promešati i dinstati dok paradajz ne omekša. Kada paradajz omekša, isključiti toplotu, posoliti, dodati samleveni biber i sitno seckani peršunov list i promešati.

U međuvremenu makarone pripremiti po recepturi br. 181.

Pripremljene makarone i masu od slanine, paradajza i ostalih artikala sjediniti, dobro izmešati, ostaviti da odstoji na toplom oko 10 minuta pa deliti kutlačom od 4 dl.

240. – ŠPAGETE NA BOLONJSKI NAČIN

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Testenina – špagete	80	1229	(294)		8,80	8,80	0,88	61,04	13	0,8		0,104	0,032	0,88	
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra, mišići i sitni delovi)	80	750	(179)	11,44		11,44	14,40		6	1,4	27	0,040	0,104	2,48	
Luk crni sveži	15	23	(6)		0,20	0,20	0,03	1,25	5	0,1	8	0,005	0,006	0,03	1,2
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,06	0,6
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	15	23	(5)		0,27	0,27	0,08	1,08	2	0,2	282	0,014	0,011	0,27	4,2
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Sir tvrdi masni (parmezan ili kačkavalj)	20	326	(78)	5,00		5,00	6,20	0,40	140	0,2	280	0,002	0,090	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Šećer u kristalu	1	16	(4)					1,00							
So po ukusu															
Svega:		2756	(658)	16,44	9,39	25,83	31,62	65,71	169	2,8	781	0,506	0,578	3,74	6,1

Ovaj normativ obezbeđuje oko 4 dl gotovog jela.

U vrelu masnoću dodati sitno seckani crni luk, malo ga propržiti pa dodati rendisanu mrkvu (ili sečenu na sitne kockice) i sve zajedno pržiti da blago porumeni. Zatim na proprženi luk i mrkvu dodati meso, prethodno samleveno na mašini sa krupnijom rešetkom, promešati i dinstati dok upola ne omekša. Posle toga dodati dodatak jelima i koncentrovani sok od paradajza, prethodno razmućen u malo tople vode, samleveni biber, šećer, sitno seckani peršunov list, podliti fondom od kostiju ili toplom vodom tako da se dobije količina od oko 1,5 dl po osobi, posoliti i ostaviti da kuva dok meso ne omekša.

U međuvremenu špagete pripremiti po recepturi br. 181.

Pripremljene špagete i masu od mesa i ostalih artikala sjediniti, dobro izmešati, ostaviti da odstoji na toplom oko 10 minuta pa deliti kutlačom od 4 dl ili hvataljkom za posluživanje špageta, s tim što svaku porciju pri deobi posuti izribanim sirom.

Napomena: umesto 12 g mesa sirovog može se upotrebiti 3,2 g strukturnih biljnih proteina (SBP); s tim da se SBP rehidriraju potapanjem i mešanjem u vrućoj vodi 15 minuta (odnos SBP:voda = 1:2) i dodaju u sirovo samleveno meso.

Ovo jelo se može pripremati i bez dodavanja mrkve.

241. – ŠPAGETE NA MILANSKI NAČIN

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Testenina – špagete	80	1229	(294)		8,80	8,80	0,88	61,04	13	0,8		0,104	0,032	0,88	
Suvo svinjsko meso (šunka ili suvi vrat bez kostiju) ili	30	495	(118)	4,20		4,20	11,10		2	0,6		0,210	0,048	1,05	
Kobasica polutrajna (šunkarica)	50	737	(176)	7,00		7,00	16,00	1,00	5	1,5		0,050	0,065	1,50	
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	15	23	(5)		0,27	0,27	0,08	1,08	2	0,2	282	0,014	0,011	0,27	4,2
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Sir tvrdi masni (parmezan ili kačkavalj)	20	326	(78)	5,00		5,00	6,20	0,40	140	0,2	280	0,002	0,090	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Šećer u kristalu	1	16	(4)					1,00							
So po ukusu															
Svega: sa suvim mesom		2462	(587)	9,20	9,09	18,29	28,27	63,63	157	1,8	562	0,661	0,512	2,22	4,3
Svega: sa kobasicama		2704	(645)	12,00	9,09	21,09	33,17	64,63	160	2,7	562	0,501	0,529	2,67	4,3

Ovaj normativ obezbeđuje oko 4 dl gotovog jela.

U vrelu masnoću dodati šunku ili šunkaricu sečenu na rezance, i pržiti da malo porumeni. Zatim dodati dodatak jelima, koncentrovani sok od paradajza i šećer, promešati i sve zajedno malo propržiti pa podliti toplom vodom ili fondom od kostiju, tako da se dobije količina oko 1,5 dl po osobi. Kuvati 10–15 minuta, skinuti sa vatre ili isključiti toplotu, dodati samleveni biber i sitno seckani peršunov list, promešati i po potrebi dosoliti.

U međuvremenu špagete pripremiti po recepturi br. 181.

Pripremljene špagete i masu od šunke ili šunkarice i ostalih artikala sjediniti, dobro izmešati, ostaviti da odstoji na toplom mestu oko 10 minuta pa deliti kutlačom od 4 dl ili hvataljkom za posluživanje špageta, s tim što svaku porciju pri deobi posuti izribanim sirom.

242. – MUSAKA OD TESTENINE SA MESOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Testenina (makarone, špagete, grkljančići)	80	1229	(294)		8,80	8,80	0,88	61,04	13	0,8		0,104	0,032	0,88	
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra, mišići i sitni delovi)	60	562	(134)	8,58		8,58	10,80		5	1,0	20	0,030	0,078	1,86	
Mast ili ulje	15	555	(133)				15,00								
Mleko sveže	0,5 dl	140	(34)	1,70		1,70	1,80	2,40	60	0,1	48	0,020	0,090	0,05	0,5
Jaja sveža	0,3 k	90	(22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega:		**2610**	**(624)**	**11,99**	**9,08**	**21,07**	**30,05**	**65,30**	**93**	**2,4**	**230**	**0,505**	**0,577**	**2,86**	**2,2**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 350 g gotovog jela.
U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i pržiti ga dok blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati meso, prethodno samleveno na mašini sa krupnijom rešetkom, dodati dodatak jelima, posoliti i dinstati, uz češće mešanje i povremeno podlivanje toplom vodom ili fondom od kostiju dok meso ne omekša. Kada meso omekša, isključiti toplotu, dodati samleveni biber i sitno seckani peršunov list i odložiti do upotrebe.
U međuvremenu testeninu pripremiti po recepturi br. 181.
U podmazane duboke plehove slagati sloj pripremljene tes-

tenine, sloj izdinstanog mesa i ponovo sloj testenine. Voditi računa o tome da se testenina i meso ravnomerno raspodele po plehovima, a debljina musake da bude oko 6 cm.

Plehove sa složenom musakom staviti u zagrejane pećnice i pustiti da se musaka dobro zagreje.

U međuvremenu od jaja i mleka napraviti »rojal-masu«, tj. u razmućena jaja dodati mleko, pa sve dobro umutiti. Kada se musaka dobro zagreje, preliti je pripremljenom »rojal-masom«, vodeći računa o tome da se »rojal-masa« ravnomerno rasporedi po svim plehovima.

Plehove sa musakom koja je zalivena »rojal-masom« vratiti u pećnice i peći dok se po površini ne dobije zlatnožuta boja. Kada je gotovo, plehove izvaditi iz pećnice i musaku nožem ravnomerno isporcionisati.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

Napomena: umesto 9 g mesa sirovog može se upotrebiti 2,4 g strukturnih biljnih proteina (SBP), s tim da se SBP rehidriraju potapanjem i mešanjem u vrućoj vodi 15 minuta (odnos SBP:voda = 1:2) i dodaju u sirovo samleveno meso.

243. – RIZI–BIZI SA MESOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Pirinač	40	598	(143)		3,00	3,00	0,72	30,68	6	0,6		0,132	0,020	1,84	
Grašak konzervisani	150	363	(87)		5,40	5,40	0,53	14,10	30	2,3		0,150	0,083	1,32	13,2
Luk crni sveži	10	16	(4)		0,13	0,13	0,02	0,83	3	0,1	5	0,003	0,004	0,02	0,8
Meso teleće (prednji delovi) ili	100	682	(163)	14,90		14,90	11,00		9	1,8	20	0,100	0,200	5,00	
Meso svinjsko (vrat i plećka) ili	100	1574	(376)	9,80		9,80	37,00		6	1,2		0,340	0,100	2,30	
Meso jagnjeće (svi delovi) ili	100	1009	(241)	11,90		11,90	21,10		7	1,4		0,110	0,140	3,60	
Meso pileće	100	628	(150)	15,20		15,20	9,50		9	1,1	300	0,080	0,120	6,10	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
So po ukusu															
Svega: sa teletinom		**2032**	**(485)**	**14,90**	**8,55**	**23,45**	**22,28**	**45,72**	**48**	**4,8**	**25**	**0,716**	**0,638**	**8,18**	**14,1**
sa svinjetinom		**2924**	**(698)**	**9,80**	**8,55**	**18,35**	**48,28**	**45,72**	**45**	**4,2**	**5**	**0,956**	**0,538**	**5,48**	**14,1**
sa jagnjetinom		**2359**	**(563)**	**11,90**	**8,55**	**20,45**	**32,38**	**45,72**	**46**	**4,4**	**5**	**0,726**	**0,578**	**6,78**	**14,1**
sa piletinom		**1978**	**(472)**	**15,20**	**8,55**	**23,75**	**20,78**	**45,72**	**48**	**4,1**	**305**	**0,696**	**0,558**	**9,28**	**14,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

U deo vrele masnoće dodati sitno seckani crni luk i pržiti ga dok blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati sitno isečeno meso (na kocke) sa kostima (povaditi samo cevaste kosti), sve zajedno dinstati, uz povremeno mešanje i podlivanje fondom od kostiju ili toplom vodom dok upola omekša, kada dodati dodatak jelima, posoliti i produžiti sa dinstanjem dok meso ne omekša (90%).

U preostalu vrelu masnoću dodati prebrani pirinač i pržiti ga da glazira. Imati u vidu da je glaziranje završeno kada pirinač počne da škripi po varjačom.

Glazirani pirinač zaliti pripremljenom masom od mesa i luka, vodeći računa o tome da zapreminski odnos mora biti3:1 = tečnost : pirinač. Zatim lagano promešati, dodati oceđeni konzervisani grašak, samleveni biber, sitno seckani peršunov list, po potrebi dosoliti, ponovo polako promešati i ostaviti da istiha kuva još 20–30 minuta, isključiti toplotu i ostaviti da odstoji 10–20 minuta da pirinač nabubri i upije tečnost.
Neposredno pred podelu rizi-bizi jednom polako promešati i deliti ravnom francuskom kašikom.

Napomena: ako se umesto konzervisanog graška upotrebljava sveži mladi grašak, ovaj prethodno skuvati pa ga dodati u izdinstano meso.

244. – GRČKO ĆUFTE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Ćufte po recepturi br. 106	100	1428	(341)	14,87	2,14	17,01	23,69	13,80	19	2,1	249	0,397	0,484	3,56	1,5
Pirinač	20	299	(71)		1,50	1,50	0,36	15,34	3	0,3		0,066	0,010	0,92	
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Mešano povrće konzervisano (đuveč)	200	218	(52)		3,40	3,40	0,40	11,60	122	2,6	4570	0,140	0,160	1,20	70,0
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Mleko sveže	0,5 dl	140	(34)	1,70		1,70	1,80	2,40	60	0,1	48	0,020	0,090	0,05	0,5
Jaja sveža	0,3 k	90	(22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
So po ukusu															
Svega:		**2576**	**(615)**	**18,28**	**7,30**	**25,58**	**37,81**	**44,89**	**219**	**5,6**	**5029**	**0,643**	**0,790**	**5,80**	**73,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

Ćufte pripremiti po recepturi br. 106.

U zagrejanu masnoću dodati crni luk, sečen na kolutove i pržiti dok blago porumeni. Zatim na proprženi luk dodati mešano povrće konzervisano (đuveč), pustiti da prokuva pa dodati prebrani i oprani pirinač, posoliti i kuvati 5–10 minuta, posle čega isključiti toplotu i masu preručiti u duboke plehove. Po površini poređati pržene ili pečene ćufte, malo uroniti u masu, staviti u zagrejane pećnice i ostaviti da se zapeče.

U međuvremenu pripremiti tzv. »rojal-masu« od jaja i mleka (u umućena jaja dodati mleko), pa ovom masom preliti zapečeno jelo u plehovima, ponovo plehove vratiti u pećnice i peći oko 20 minuta dok se po površini jela ne dobije zlatnožuta boja. Pečeno grčko ćufte vaditi iz pećnica, u plehovima isporcionisati i deliti ravnom francuskom kašikom.

245. – PILAV SA MESOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST kJ (Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g: Belančevine – Animalne	Biljne	Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg: Mineralni sastojci – Ca	Fe	Vitamini – A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Pilav po recepturi br. 184	400	1863 (455)		7,75	7,75	16,64	67,35	66	2,2	1836	0,655	0,441	4,19	4,1
Meso juneće sirovo (vrat, plećka, rebra, mišići) ili	100	908 (217)	14,10		14,10	17,00		9	1,8		0,050	0,130	3,10	
Meso teleće sirovo (prednji delovi) ili	100	682 (163)	14,90		14,90	11,00		9	1,8	20	0,100	0,200	5,00	
Meso svinjsko sirovo (vrat, plećka) ili	100	1574 (376)	9,80		9,80	37,00		6	1,2		0,340	0,100	2,30	
Meso jagnjeće sirovo ili	100	1009 (241)	11,90		11,90	21,10		7	1,4		0,110	0,140	3,60	
Meso pileće sirovo	100	628 (150)	15,20		15,20	9,50		9	1,1	300	0,080	0,120	6,10	
Svega: sa junetinom		2771 (662)	14,10	7,57	21,67	33,64	67,35	75	4,0	1836	0,705	0,571	7,29	4,1
Svega: sa teletinom		2545 (608)	14,90	7,57	22,47	27,64	67,35	75	4,0	1856	0,755	0,641	9,19	4,1
Svega: sa svinjetinom		3437 (821)	9,80	7,57	17,37	53,64	67,35	72	3,4	1836	0,995	0,541	6,49	4,1
Svega: sa jagnjetinom		2872 (686)	11,90	7,57	19,47	37,74	67,35	73	3,6	1836	0,765	0,581	7,79	4,1
Svega: sa piletinom		2491 (595)	15,20	7,57	22,77	26,14	67,35	75	3,3	2136	0,735	0,561	10,29	4,1

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.

Pilav sa mesom se priprema u svemu kao i pilav bez mesa po recepturi br. 184, s tim što se sitno isečeno meso (na kocke) sa kostima (iz junećeg mesa povaditi kosti) dodaje na proprženi luk i dinsta dok meso ne omekša (90%) kada produžiti tehnološki postupak kao što je navedeno u recepturi.

246. – RIŽOTO

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Pirinač	80	1195	(286)		6,00	6,00	1,44	61,36	12	1,1		0,264	0,040	3,68	
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	12	18	(4)		0,22	0,22	0,06	0,86	1	0,1	226	0,011	0,008	0,22	3,4
Meso teleće sirovo (prednji delovi) ili	100	682	(163)	14,90		14,90	11,0		9	1,8	20	0,100	0,200	5,00	
Meso svinjsko (prednji delovi) ili	100	1574	(376)	9,80		9,80	37,00		6	1,2		0,340	0,100	2,30	
Meso jagnjeće ili	100	1009	(241)	11,90		11,90	21,10		7	1,4		0,110	0,140	3,60	
Meso pileće	100	628	(150)	15,20		15,20	9,50		9	1,1	300	0,080	0,120	6,10	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Slanina suva hamburška	10	247	(59)	0,85		0,85	6,10		1	0,1		0,026	0,009	0,17	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Celerov list	1	1			0,01	0,01		0,03							0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Sir tvrdi masni (parmezan ili kačkavalj)	10	163	(39)	2,50		2,50	3,10	0,20	70	0,1	140	0,001	0,045	0,01	
So po ukusu															
Svega: sa teletinom		**2710**	**(646)**	**18,25**	**6,51**	**24,76**	**31,75**	**64,22**	**99**	**3,3**	**396**	**0,739**	**0,641**	**9,12**	**5,2**
sa svinjetinom		**3602**	**(859)**	**13,15**	**6,51**	**19,66**	**57,75**	**64,22**	**96**	**2,7**	**376**	**0,979**	**0,541**	**6,42**	**5,2**
sa jagnjetinom		**3037**	**(724)**	**15,25**	**6,51**	**21,76**	**41,85**	**64,22**	**97**	**2,9**	**376**	**0,749**	**0,581**	**7,72**	**5,2**
sa piletinom		**2656**	**(633)**	**18,55**	**6,51**	**25,06**	**30,25**	**64,22**	**99**	**2,6**	**676**	**0,719**	**0,561**	**10,22**	**5,2**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.
U deo vrele masnoće dodati suvu slaninu, sečenu na kockice, malo je propržiti pa dodati sitno seckani crni luk i sve ovo pržiti dok luk blago ne porumeni. Zatim na propržtenu slaninu i luk dodati sitno isečeno meso (na kocke) sa kostima (povaditi samo cevaste kosti). Sve zajedno dinstati, uz povremeno mešanje i podlivanje toplom vodom ili fondom od kostiju, dok upola ne omekša, tada dodati dodatak jelima, posoliti i produžiti sa dinstanjem dok meso ne omekša (90%). Potom dodati koncentrovani sok od paradajza i fond od kostiju, ili toplu vodu da se dobije količina u zapreminskom odnosu 1:3 = pirinač:tečnost i sačekati da prokuva.
U preostalu masnoću, koju zagrejati u pogodnoj posudi, dodati prebrani pirinač i pržiti ga da glazira. Imati u vidu da je glaziranje završeno kada pirinač počne da škripi pod varjačom.
Glazirani pirinač zaliti pripremljenom masom od mesa, luka i slanine, vodeći računa o tome da zapreminski odnos mora biti 3:1 = tečnost:pirinač. Zatim polako promešati pa dodati samleveni biber, sitno seckani peršunov i celerov list, po potrebi dosoliti, ponovo polako promešati i ostaviti da istiha kuva još 20–30 minuta. Isključiti toplotu, poklopiti i ostaviti da odstoji 10–20 minuta da pirinač nabubri i upije tečnost.
Neposredno pred podelu rižoto polako promešati i deliti kutlačom od 3 dl, tako da se pri deobi rižoto formira u obliku polulopte.
Posle prigotovljavanja rižoto ne može stajati duže od 10 do 20 minuta, jer će u protivnom biti sve suvlji, što će se odraziti na kvalitet jela.
Pri podeli svaku porciju posuti izribanim sirom.

Napomena: ako se upotrebljava sveži paradajz treba ga iseći na kriške i dodati u jelo, kao što je u recepturi rečeno za koncentrovani sok od paradajza

247. – RIŽOTO SA MESNIM KONZERVAMA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE		MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Pirinač		80	1195	(286)		6,00	6,00	1,44	61,36	12	1,1		0,264	0,040	3,68	
Luk crni sveži		20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)		12	18	(18)		0,22	0,22	0,06	0,86	1	0,1	226	0,011	0,008	0,22	3,4
Konzerva goveđi gulaš blanširani »tip JNA« ili		70	659	(157)	18,27		18,27	8,89		7	1,4		0,042	0,112	2,59	
Konzerva svinjski paprikaš »tip JNA«		70	603	(144)	10,78		10,78	10,64	1,33	11	1,1		0,133	0,168	1,89	
Mast ili ulje		10	370	(88)				10,00								
Slanina suva hamburška		10	247	(59)	0,85		0,85	6,10		1	0,1		0,026	0,009	0,17	
Biber crni		0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list		1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Celerov list		1	1			0,01	0,01		0,03							0,1
Dodatak jelima		1											0,330	0,330		
Sir tvrdi masni (parmezan ili kačkavalj)		10	163	(39)	2,50		2,50	3,10	0,20	70	0,1	140	0,001	0,045	0,01	
So po ukusu																
Svega:	sa **konzervama gulaša**		**2687**	**(640)**	**21,62**	**6,51**	**28,13**	**29,64**	**64,22**	**97**	**2,9**	**376**	**0,681**	**0,553**	**6,62**	**5,2**
	sa **konzervama paprikaša**		**2631**	**(627)**	**14,13**	**6,51**	**20,64**	**31,39**	**65,55**	**101**	**2,6**	**376**	**0,772**	**0,609**	**6,01**	**5,2**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.
Rižoto se priprema u svemu kao i rižoto sa mesom po recepturi br. 246, s tim što se mesne konzerve podgrejane u limenkama dodaju u jelo posle dodavanja koncentrovanog soka od paradajza.

248. – RIŽOTO SA RIBOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Pirinač	80	1195	(286)		6,00	6,00	1,44	61,36	12	1,1		0,264	0,040	3,68	
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Koncentrovani sok od paradajza (koncentracije 28–30% s.m.)	12	18	(4)		0,22	0,22	0,06	0,86	1	0,1	226	0,011	0,008	0,22	3,4
Riba sveža ili smrznuta (bez kostiju – fileti)	120	728	(174)	24,75		24,75	7,35		170	0,5		0,105		6,15	
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Slanina suva hamburška	10	247	(59)	0,85		0,85	6,10		1	0,1		0,026	0,009	0,17	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Peršunov list	1	2			0,01	0,01		0,04				0,001	0,001		0,1
Celerov list	1	1			0,01	0,01		0,03							0,1
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Sir tvrdi masni (parmezan ili kačkavalj)	10	163	(39)	2,50		2,50	3,10	0,20	70	0,1	140	0,001	0,045	0,01	
So po ukusu															
Svega:		**2756**	**(657)**	**28,10**	**6,51**	**34,61**	**28,10**	**64,22**	**260**	**2,0**	**376**	**0,744**	**0,441**	**10,27**	**5,2**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 400 g gotovog jela.

Rižoto se priprema u svemu kao i rižoto sa mesom po recepturi br. 246, s tim što se fileti ribe isečeni na kocke dodaju u jelo posle dodavanja koncentrovanog soka od paradajza, sačeka da prokuva pa produži tehnološki proces kao što je u recepturi navedeno.

249. – POPARA SA SIROM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Hleb pšenični polubeli	150	1476	(353)		11,25	11,25	0,60	73,50	15	1,5				2,70	
Sir kravlji beli masni (u kriškama)	100	875	(209)	24,00		24,00	7,00	5,00	82	0,3	280	0,020	0,240	0,10	
Margarin	5	151	(36)	0,03		0,03	4,05	0,02	1		225				
Mast ili ulje	10	370	(88)				10,00								
Voda	2,5–3 dl														
So po ukusu															
Svega:		**2872**	**(686)**	**24,03**	**11,25**	**35,28**	**21,65**	**78,52**	**98**	**1,8**	**505**	**0,020**	**0,240**	**2,80**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 500 g gotovog jela.

U pogodne posude ili kazane naliti određenu količinu tople vode pa dodati margarin, mast ili ulje i so i zagrejati do stepena ključanja, zatim dodati hleb isečen na sitne komadiće i kuvati na tihoj vatri uz stalno mešanje oko 5 minuta. Potom dodati usitnjeni sir beli, dobro izmešati, po potrebi dosoliti i deliti ravnom francuskom kašikom.

250. – POPARA OD DVOPEKA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Dvopek »tip JNA«	100	1532 (366)		10,60	10,60	0,30	77,90	16	1,0		0,130	0,040	1,10	
Sir kravlji beli masni (u kriškama)	100	875 (209)	24,00		24,00	7,00	5,00	82	0,3	280	0,020	0,240	0,10	
Margarin	5	151 (36)	0,03		0,03	4,05	0,02	1		225				
Mast ili ulje	10	370 (88)				10,00								
Voda	4 dl													
So po ukusu														
Svega:		**2928 (699)**	**24,03**	**10,60**	**34,63**	**21,35**	**82,92**	**99**	**1,3**	**505**	**0,150**	**0,280**	**1,20**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 600 g gotovog jela.

U pogodne posude ili kazane naliti određenu količinu hladne vode pa dodati dvopek i ostaviti da se kvasi dok potpuno ne omekša (oko 90 minuta). Zatim dodati zagrejanu masnoću (margarin i mast ili ulje), usitnjeni beli sir, po potrebi dosoliti, pa masu zagrejati do stepena ključanja. Povremeno mešati, vodeći računa o tome da jelo ne zagori.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

251. – MLADI SIR SA PAVLAKOM (VRHNJEM)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Sir kravlji beli mladi	75	656	(157)	18,00		18,00	5,25	3,75	62	0,2	210	0,015	0,180	0,08	
Paradajz sveži	30	24	(6)		0,33	0,33	0,09	1,20	3	0,2	204	0,018	0,012	0,15	6,9
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Pavlaka kisela	0,3 dl	269	(64)	1,11		1,11	6,00	0,93	29		249	0,009	0,042	0,03	0,3
So po ukusu															
Svega:		**980**	**(234)**	**19,11**	**0,59**	**19,70**	**11,38**	**7,54**	**100**	**0,5**	**673**	**0,048**	**0,242**	**0,30**	**8,8**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g gotovog jela.

Neposredno pred podelu u pogodnoj posudi izmešati luk crni i paradajz sveži (prethodno očišćeni, oprani i isečeni na sitnije kockice) pa dodati izdrobljeni mladi sir, pavlaku kiselu i so. Sve zajedno lagano izmešati i deliti.

Napomena: mladi sir se može proizvesti od mleka svežeg po sledećem postupku:
mleko zagrejati na temperaturu 36°C pa dodati kiselo mleko ili jogurt (3–5% na količinu mleka), ostaviti da odstoji oko 1 čas pa dodati sirilo (oko 0,1% – prema uputstvu proizvođača), prethodno razblaženo u vodi (odnos sirilo : voda = 1 : 10). Zatim dobro izmešati i ostaviti da odstoji oko 2 časa u poklopljenom sudu na toplom mestu, s tim da se posuda ne sme pomerati.
Podsireno mleko u grudi iseći nožem na više komada da se surutka bolje odvoji od sira. Kad se surutka odvoji sir staviti u tanko platno (gazu), zavezati i okačiti na pogodno mesto da se surutka sasvim ocedi. Ovako dobijeni sir može se odmah koristiti ili ga rastanjiti u željeni oblik, ponovo uviti u gazu, staviti na dasku, pritisnuti težim predmetom da se surutka potpuno od sira ocedi. Kad surutka više ne kaplje iz sira, razviti gazu, pažljivo sir iseći na kriške, posoliti, složiti u čistu i suvu drvenu kačicu i preliti surutkom ili presolcem (20 g soli skuvano u litri vode i ohlađeno). Na sir staviti daščicu i težak kamen da sir ogrezne u tečnosti pa kačicu poklopiti platnom i poklopcem.
Ovako dobijeni sir se može upotrebljavati kao mladi sir ili kao stari sir ako prevri (sir u kacama se ne dira 3 – 4 meseca).

252. – PIHTIJE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Meso svinjsko sirovo (glava, noge, kožice)	250	1968	(470)	12,25		12,25	46,25		8	1,5		0,425	0,125	2,88	
Mrkva sveža	10	16	(4)		0,10	0,10	0,02	0,83	3	0,1	184	0,006	0,004	0,6	0,6
Peršunov koren i list	5	10	(2)		0,05	0,05	0,02	0,22	2			0,003	0,004	0,01	0,6
Celerov koren i list	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Luk beli sveži	5	26	(6)		0,31	0,31	0,01	1,18	1		9	0,001	0,002	0,04	0,9
Lovorov list	0,01														
Dodatak jelima	1											0,330	0,330		
Paprika u prahu	0,2	3	(1)		0,03	0,03	0,02	0,12			154		0,003	0,02	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**2026**	**(483)**	**12,25**	**0,53**	**12,78**	**46,33**	**2,50**	**15**	**1,6**	**347**	**0,766**	**0,469**	**3,02**	**2,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g pihtija.
Svinjske glave, noge i kožice dobro očistiti od dlačica, oprati i složiti u pogodne posude. Zatim dodati mrkvu, peršunov i celerov koren, očišćene, oprane i isečene na četvrtine, biber u zrnu, lovorov list, dodatak jelima i so, naliti vodom da ogrezne i kuvati dok se sa nogu i glava meso počne odvajati od kostiju.

Potom ocediti fond, a meso i kožice odvojiti od kostiju i iskidati u sitnije delove, pa složiti u pogodne posude, posuti paprikom u prahu, sitno seckanim belim lukom i zaliti proceđenim fondom od kuvanih glava, nogu i kožice. Po površini posuti sitno seckanim peršunovim i celerovim listom, ostatkom mlevenog bibera i po potrebi dosoliti. Posude sa razlivenom masom staviti na hladno mesto (rashladna komora ili frižider) da se masa stegne (pihtije »uhvate«). Zatim isporcionisati i deliti ravnom francuskom kašikom, 1 do 2 komada po osobi.

Napomena: u fond za pihtije može se dodati rastvor želatina da pihtije budu čvršće.

Korenasto povrće koje se kuvalo sa mesom iseći na kockice i po želji upotrebiti za druga jela ili dodati u posudu gde je složeno meso za pihtije pre nalivanja fondom.

Za pihtije pored sirovih svinjskih glava, nogu i kožica mogu se upotrebiti i suve svinjske glave, nogice i kožice, zatim teleće noge, meso – ribići i sl.

Salate

SALATE

Salate se pripremaju pretežno od sirovog ili kuvanog povrća, zatim ukiseljenog povrća, a mogu da se pripremaju i od pasulja, voća, mesa, ribe, jaja, itd. Imaju značajnu ulogu u ishrani jer obezbeđuju dosta vitamina i mineralnih materija, a osim toga otvaraju apetit i čine jelo prijatnijim.

Po vrstama namirnica od kojih se pripremaju, salate se obično dele na letnje i zimske, a po sastavu namirnica koje čine salatu mogu biti jednostavne, složene i mešane.

Jednostavne salate se pripremaju samo od jedne vrste povrća ili druge namirnice i dobijaju naziv prema upotrebljenoj namirnici (salata od paradajza, salata od svežeg kupusa, salata od pasulja, itd.).

Složene salate se pripremaju od više vrsta povrća ili drugih namirnica, i to na taj način što se svaka namirnica posebno obrađuje, priprema i začinjava, a samo se zajedno slažu na tanjir.

Mešane salate se pripremaju na taj način što se različite namirnice, obrađene, izmešaju i zajedno začine ili povežu sosom (majonezom, vinegret i sl.). Ove salate, u većini slučajeva, nose naziv po naciji koja ih je prva počela da priprema (ruska, francuska, italijanska, srpska, itd.).

Salate se služe kao dodatak uz glavno jelo, a mogu se služiti i samostalno kao predjelo (ruska, francuska) ili kao prilog glavnog jela (krompir-slata, salata od pasulja).

253. – SALATA ZELENA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Salata zelena	150	63	(15)		1,35	1,35	0,15	2,85	26	0,5	210	0,045	0,090	0,15	7,5
Vinegret sos po recepturi br. 62	0,1 dl	117	(29)				3,00	0,45							
Svega:		**180**	**(44)**		**1,35**	**1,35**	**3,15**	**3,30**	**26**	**0,5**	**210**	**0,045**	**0,090**	**0,15**	**7,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 110 g salate.
Očišćenu i opranu salatu ocediti i odložiti do upotrebe. Zatim pripremljenim sosom vinegret (videti recepturu br. 62) preliti salatu neposredno pred podelu, uz polagano mešanje, vodeći računa o tome da sos dopre do svih listova i da se salata pri tome ne zgnječi.
Salata se deli specijalnim hvataljkama.

254. – SALATA OD MLADOG LUKA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Luk crni mladi	150	126	(30)		1,20	1,20	0,15	6,60	57	0,8	30	0,045	0,030	0,30	12,0
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Sirće vinsko	8	4	(1)					0,40							
So po ukusu															
Svega:		**315**	**(75)**		**1,20**	**1,20**	**5,15**	**7,00**	**57**	**0,8**	**30**	**0,045**	**0,030**	**0,30**	**12,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 100 g salate.

Crni mladi luk očistiti od žilica, uvelih i nejestivih listova i sa ostalih listova skinuti samo vrhove. Zatim ovako obrađen luk dobro oprati, složiti u snopiće i seći, vodeći računa o tome da se glavice i stabljike iseku na kolutove, a listovi na komade dužine oko 2 cm. Isečeni mladi luk posoliti, dodati sirće, izmešati, dodati ulje i ponovo polako promešati pa deliti ravnom francuskom kašikom ili kutlačom od 1,5 dl.

Ovu salatu pripremati neposredno pred podelu, jer bi dugim stajanjem izgubila u izgledu i ukusu.

Napomena: očišćeni i oprani mladi luk se može služiti u celim komadima, bez pripremanja salate sa začinima.

255. – SALATA OD CRNOG LUKA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Luk crni sveži	100	155	(37)		1,30	1,30	0,20	8,30	30	0,5	50	0,030	0,040	0,20	8,0
Ulje jestivo	3	111	(27)				3,00								
Sirće vinsko	5	3	(1)					0,25							
Biber crni	0,05	1						0,03							
So po ukusu															
Svega:		**270**	**(65)**		**1,30**	**1,30**	**3,20**	**8,58**	**30**	**0,5**	**50**	**0,030**	**0,040**	**0,20**	**8,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 100 g salate.

Crni luk očistiti, oprati i iseći na kolutove. Zatim ga posoliti, polako ga izgnječiti, dodati sirće, ulje i samleveni biber i sve izmešati.

Ovu salatu deliti ravnom francuskom kašikom, a pripremiti je najkasnije 30 minuta pred podelu, da bi do podele luk omekšao, a začini prodrli u strukturu luka.

Napomena: luk crni se može deliti samo očišćen i rasečen na četvrti.

256. – SALATA OD SVEŽIH KRASTAVACA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krastavac sveži	200	84	(20)		1,20	1,20	0,20	4,20	14	0,4		0,040	0,060	0,20	12,0
Luk beli sveži	2	10	(2)		0,12	0,12		0,47	1		4		0,001	0,01	0,3
Ulje jestivo	2	74	(18)				2,00								
Sirće vinsko	8	4	(1)					0,40							
Biber crni	0,05	1						0,03							
So po ukusu															
Svega:		173	(41)		1,32	1,32	2,20	5,10	15	0,4	4	0,040	0,061	0,21	21,3

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g salate.

Sveže krastavce oljuštiti i iseći na kolutove. Beli luk oljuštiti i sitno iseckati.

U isečene krastavce dodati so, seckani beli luk, sirće, ulje i samleveni biber, polako izmešati i deliti ravnom francuskom kašikom.

Ova salata se prigotovljava neposredno pred podelu.

Napomena: u poseban sud dodati sirće, posoliti, dodati ulje, samleveni biber i sitno seckani beli luk, sve dobro izmešati i ovim fondom preliti isečene krastavce neposredno pred podelu. Prema tome, salata od krastavaca se može i na ovaj način pripremiti.

Oprani krastavci se mogu služiti u celim komadima bez pripremanja salate sa začinima.

257. – SALATA OD SVEŽEG PARADAJZA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Paradajz sveži	200	158	(38)		2,20	2,20	0,60	8,00	22	1,2	1360	0,120	0,080	1,00	46,0
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Ulje jestivo	3	111	(27)				3,00								
So po ukusu															
Svega:		**300**	**(72)**		**2,46**	**2,46**	**3,64**	**9,66**	**28**	**1,3**	**1370**	**0,126**	**0,088**	**1,04**	**47,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g salate.

Očišćeni i opran paradajz iseći na kolutove ili kriške, a crni luk na kolutove ili rezance. Zatim luk posoliti, malo ga zgnječiti da omekša pa dodati u isečeni paradajz, sve preliti uljem, polako izmešati i deliti ravnom francuskom kašikom, vodeći računa o tome da svaka porcija dobije i oceđen sok sa začinima iz salate.

Ova salata se priprema neposredno pred podelu.

Napomena: očišćen i opran paradajz se može služiti u celim komadima, bez pripremanja salate sa začinima.

258. – SALATA OD SVEŽEG KUPUSA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Kupus sveži	150	107	(26)		1,65	1,65	0,15	5,85	53	0,5	105	0,060	0,045	0,30	52,5
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Sirće vinsko	8	4	(1)					0,40							
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		297	(71)		1,66	1,66	5,16	6,32	53	0,5	105	0,060	0,045	0,30	52,5

Ovaj normativ obezbeđuje oko 110 g salate.

Sveži kupus u glavicama očistiti od uvelih i nejestivih listova, oprati hladnom vodom, pa glavice raseći na polovine ili četvrtine uzduž po korenu, izvaditi koren i iseći na tanke rezance.

Isečeni kupus posoliti, polako izmešati pa dodati sirće, ponovo izmešati, dodati ulje i samleveni biber, sve izmešati, probati ukus i deliti ravnom francuskom kašikom.

259. – SALATA OD SVEŽE MRKVE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Mrkva sveža	100	1555	(37)		1,00	1,00	0,20	8,30	31	0,7	1840	0,060	0,040	0,60	6,0
Sirće vinsko	5	3	(1)					0,25							
Šećer u kristalu	0,5	8	(2)					0,50							
Ulje jestivo	3	111	(27)				3,00								
Biber crni	0,05	1						0,03							
Peršunov list	0,5	1			0,01	0,01		0,02							0,1
So po ukusu															
Svega:		**279**	**(67)**		**1,01**	**1,01**	**3,20**	**9,10**	**31**	**0,7**	**1840**	**0,060**	**0,040**	**0,60**	**6,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 100 g salate.

U očišćenu i izrendisanu mrkvu dodati so, sirće, šećer, samleveni biber, sitno seckani peršunov list i ulje, sve dobro izmešati i ostaviti da u poklopljenoj posudi na hladnom mestu salata odstoji najmanje oko jedan čas da začini uđu u strukturu mrkve.

Salata se deli ravnom francuskom kašikom.

260. – SALATA OD HRENA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Hren koren	20	73	(17)		0,64	0,64	0,06	3,94	28	0,3		0,014			16,2
Sirće vinsko	5	3	(1)					0,25							
So po ukusu															
Svega:		**76**	**(18)**		**0,64**	**0,64**	**0,06**	**4,19**	**28**	**0,3**		**0,014**			**16,2**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 20 g salate.
U očišćeni izrendisani hren dodati so, vinsko sirće, dobro izmešati, ostaviti na hladnom mestu u poklopljenoj posudi da odstoji oko jedan čas da sirće i so uđu u strukturu hrena.
Salata se deli kašikom za jelo, isključivo uz kuvana mesa.

261. – SALATA OD KISELIH KRASTAVACA, PAPRIKA I PARADAJZA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Krastavci kiseli ili	100	46	(11)		0,70	0,70	0,20	1,50	25	1,2	310		0,060		6,0
	150	69	(17)		1,05	1,05	0,30	2,25	38	1,8	465		0,090		9,0
Paprika kisela ili	100	105	(25)		1,20	1,20	0,20	4,40	11	0,4	630	0,040	0,070		120,0
	150	158	(38)		1,80	1,80	0,30	6,60	17	0,6	945	0,060	0,105		180,0
Paradajz kiseli	100	109	(26)		0,60	0,60	0,20	5,00	9	0,4	3250	0,060	0,030	0,50	16,0
	150	164	(39)		0,90	0,90	0,30	7,50	14	0,6	4875	0,090	0,045	0,75	24,0

Ovaj normativ obezbeđuje oko 100–150 g salate.

Kiselo povrće od koga će se praviti salata prebrati i oprati. Sa kiselog paradajza skinuti peteljke, dok sa kiselih paprika ne skidati.

Ovi artikli se prvenstveno dele u celim komadima, pri čemu voditi računa o sledećem:

– kisele krastavce i paprike sortirati po veličini pa deliti u komadima, vodeći računa o tome da ova podela bude ravnomerna;

– kiseli paradajz takođe sortirati po veličini pa deliti u komadima, ravnomerno, u svaku porciju, ili ako je to nemoguće, iseći veće komade na polovine ili četvrtine i ravnomerno podeliti po porcijama.

262. – SALATA OD KISELIH PAPRIKA U LISTU

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Konzervisana paprika u listu sa nalivom	150	118	(28)		1,35	1,35	0,23	4,95	12	0,5	709	0,045	0,079		135,0
	200	158	(38)		1,80	1,80	0,30	6,60	17	0,6	945	0,060	0,105		180,0

Ovaj normativ obezbeđuje 150–200 g salate.
Kisele paprike iz limenki ili tegli prerućiti u pogodne posude pa ih deliti na liniju hvataljkom i u svaku porciju dodati i naliv.

263. – SALATA OD KISELOG KUPUSA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kupus kiseli	150	158	(38)		2,10	2,10	0,45	4,20	68	1,7	50	0,030	0,105	0,45	22,5
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Paprika u prahu	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,06			77		0,001	0,01	
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**345**	**(82)**		**2,12**	**2,12**	**5,47**	**4,33**	**68**	**1,7**	**127**	**0,030**	**0,106**	**0,46**	**22,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g salate.

Kiseli kupus – ribanac po potrebi oprati u hladnoj vodi i dobro ocediti. Ako se upotrebljava kiseli kupus u glavicama, glavice po potrebi oprati, dobro ocediti, raseći napola ili na četvrtine uzduž po korenu, izvaditi koren pa iseći na rezance ili kocke. U kupus dodati ulje, biber i papriku u prahu, sve dobro izmešati, probati ukus (izuzetno dosoliti) i deliti kutlačom od 1,5 dl.

264. – SALATA (MEŠANA) OD SVEŽEG POVRĆA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Paradajz sveži	100	79	(19)		1,10	1,10	0,30	4,00	11	0,6	680	0,060	0,040	0,50	23,0
Paprika sveža	50	40	(10)		0,50	0,50	0,10	2,15	3	0,4	120	0,015	0,020	0,35	42,0
Krastavci sveži	50	21	(5)		0,30	0,30	0,05	1,05	4	0,1		0,010	0,015	0,05	3,0
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Sirće vinsko	3	2						0,15							
So po ukusu															
Svega:		**363**	**(86)**		**2,22**	**2,22**	**5,49**	**9,25**	**24**	**1,2**	**812**	**0,091**	**0,083**	**0,94**	**69,8**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g salate.
Sveži paradajz prebrati, očistiti peteljke, oprati i iseći na kriške ili kolutove. Svežu papriku očistiti od peteljki i semena, oprati i iseći na kolutove. Sveže krastavce oljuštiti, oprati i iseći na kolutove. Crni luk očistiti, oprati i iseći na kolutove. Beli luk oljuštiti, istucati i iseckati.
Pripremljenu papriku, krastavce, crni i beli luk sjediniti, posoliti, dodati sirće i sve dobro izmešati, zatim dodati sveži paradajz, po potrebi malo dosoliti, dodati ulje, polako promešati i deliti ravnom francuskom kašikom, uz dodavanje u svaku porciju začina i sokova koji su pali na dno suda.

Salata se priprema neposredno pred podelu, i to u što širim posudama da se prilikom mešanja ne bi zgnječila.

265. – SALATA (MEŠANA) OD KISELOG POVRĆA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krastavci kiseli	50	23	(6)		0,35	0,35	0,10	0,75	13	0,6	155		0,030		3,0
Paprika kisela	50	53	(13)		0,60	0,60	0,10	2,20	6	0,2	315	0,020	0,035		60,0
Paradajz kiseli	50	55	(13)		0,30	0,30	0,10	2,50	5	0,2	1625	0,030	0,015	0,25	8,0
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Svega:		**316**	**(76)**		**1,25**	**1,25**	**5,30**	**5,45**	**24**	**1,0**	**2095**	**0,050**	**0,080**	**0,25**	**71,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g salate.

Kiselo povrće prebrati, oprati, sa paradajza i krastavaca skinuti peteljke, a sa paprike peteljke sa semenom. Zatim povrće iseći na kolutove, dodati ulje, pažljivo promešati i deliti ravnom francuskom kašikom.

266. – SALATA OD KONZERVISANOG MEŠANOG POVRĆA (MEŠANA SALATA)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Konzervisano mešano povrće sa nalivom (mešana salata)	150	97	(23)		0,94	0,94	0,19	4,18	18	0,6	1035	0,035	0,051	0,21	49,3
	200	129	(31)		1,25	1,25	0,25	5,57	24	0,8	1380	0,047	0,068	0,28	65,7

Ovaj normativ obezbeđuje 150–200 g salate.
Mešanu salatu iz limenki i tegli preručiti u pogodne posude, pa deliti sa nalivom na liniji kutlačom od 1,5 ili 2 dl.

267. – SRPSKA SALATA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Paradajz sveži	100	79	(19)		1,10	1,10	0,30	4,00	11	0,6	680	0,060	0,040	0,50	23,0
Paprika sveža	80	63	(15)		0,80	0,80	0,16	3,44	4	0,6	192	0,024	0,032	0,56	67,2
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Sirće vinsko	5	3	(1)					0,25							
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**362**	**(86)**		**2,17**	**2,17**	**5,51**	**9,42**	**21**	**1,3**	**882**	**0,090**	**0,080**	**1,10**	**91,8**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g salate.

Sveži paradajz prebrati, skinuti peteljke, oprati i oštrim nožem iseći na kocke. Svežu papriku prebrati, oprati, složiti u podmazane plehove i peći u zagrejanim pećnicama dok ne omekšaju. Pečene paprike oljuštiti, povaditi peteljke sa semenom i iseći na kocke. Crni luk oljuštiti, oprati i iseći na kocke. Zatim sve artikle sjediniti. U pogodnu posudu staviti sirće, dodati ulje i so, dobro izmešati da se so istopi pa ovom masom preliti sjedinjene (sastavljene) artikle, dodati biber, polako izmešati i ostaviti u poklopljenoj posudi da odstoji oko 30 minuta pre podele. Ovu salatu deliti ravnom francuskom kašikom ili kutlačom od 2 dl, vodeći računa o tome da se u svaku porciju doda i malo soka sa začinima koji se izdvojio iz salate i pao na dno suda.

Napomena: u ovu salatu se po želji može dodati i sitno seckanih paprika »feferona«, pri čemu treba biti oprezan da se ne bi dodala veća količina pa da salatu bude preljuta.

268. – BOSANSKA SALATA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Luk crni mladi	70	59	(14)		0,56	0,56	0,07	3,08	27	0,4	14	0,021	0,014	0,14	5,6
Krastavci sveži	70	29	(7)		0,42	0,42	0,07	1,47	5	0,1		0,014	0,021	0,07	4,2
Pavlaka kisela	0,3 dl	269	(64)	1,11		1,11	6,00	0,93	29		249	0,009	0,042	0,03	0,3
Mleko kiselo	0,25 dl	67	(16)	0,83		0,83	0,83	1,05				0,013	0,050	0,03	
So po ukusu															
Svega:		**424**	**(101)**	**1,94**	**0,98**	**2,92**	**6,97**	**6,53**	**61**	**0,5**	**263**	**0,057**	**0,127**	**0,27**	**10,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g salate.

Crni mladi luk očistiti od žilica, uvelih i nejestivih listova, a sa ostalih listova skinuti samo vrhove. Zatim ovako obrađen luk dobro oprati, složiti u snopiće i seći, vodeći računa o tome da se glavice i stabljike iseku na kolutove, a listovi na komade dužine oko 2 cm.

Krastavce oljuštiti, oprati i iseći na kockice.

Isečeni mladi luk posoliti, dobro izmešati dodati krastavce, pa staviti prethodno izmešanu pavlaku i kiselo mleko i sve zajedno pažljivo promešati. Salata se deli ravnom francuskom kašikom.

269. – SALATA OD BORANIJE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Boranija sveža	200	268	(64)		4,40	4,40	0,40	13,80	104	1,4	740	0,140	0,220	1,00	30,0
Luk beli sveži	2	10	(2)		0,12	0,12		0,47	1		4		0,001	0,01	0,3
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Sirće vinsko	8	4	(1)					0,40							
Peršunov list	0,5	1			0,01	0,01		0,02							0,1
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**469**	**(11)**		**4,54**	**4,54**	**5,41**	**14,76**	**105**	**1,4**	**744**	**0,140**	**0,221**	**1,01**	**30,4**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g salate.

Očišćenu boraniju iseći na komade dužine 4–5 cm, oprati, staviti u pogodne posude, naliti hladnom vodom da potpuno ogrezne, posoliti i kuvati dok ne omekša. Isključiti toplotu, ocediti vodu i pustiti da se ohladi. U međuvremenu beli luk očistiti, istucati i sitno iseckati. Peršunov list takođe sitno iseckati.

U ohlađenu boraniju dodati sirće, sitno seckani beli luk i peršunov list, so, samleveni biber i ulje, sve pažljivo izmešati i ostaviti na hladnom mestu da odstoji oko jedan čas da začini uđu u strukturu boranije.

Salata se deli ravnom francuskom kašikom.

Napomena: boraniju kuvati u dosta vode, jer se na taj način bolje skuva i sačuva se zelena boja.

270. – SALATA OD CVEKLE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Cvekla sveža	200	218	(52)		2,00	2,00	0,20	10,20	40	1,6	30	0,040	0,080	0,60	16,0
Ulje jestivo	2	74	(18)				2,00								
Sirće vinsko	8	4	(1)					0,40							
Šećer u kristalu	0.5	8	(2)					0,50							
So po ukusu															
Svega:		**304**	**(73)**		**2,00**	**2,00**	**2,20**	**11,10**	**40**	**1,6**	**30**	**0,040**	**0,080**	**0,60**	**16,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g salate.

Cveklu u celim komadima dobro oprati od zemlje, složiti u pogodne posude, naliti hladnom vodom da potpuno ogrezne i kuvati dok ne omekša (oko 3–4 časa).

Skuvanu cveklu ocediti i rashladiti hladnom vodom. Zatim je oljuštiti, po potrebi oprati i iseći na kolutove. U isečenu cveklu dodati so, šećer, sirće i ulje, sve promešati i ostaviti na hladnom mestu da odstoji najmanje 5 časova pre podele, da bi začini ušli u strukturu cvekle.

Ovu salatu deliti ravnom francuskom kašikom, vodeći računa o tome da se u svaku porciju doda i malo oceđenog soka od cvekle.

Napomena: Ova salata se može pripremiti prethodnog dana i do podele čuvati na hladnom mestu. Ako se sirće sa začinima prokuva pa ohladi i doda u cveklu, salata će biti ukusnija. Salata od cvekle se može pripremati i sa hrenom, u kom slučaju se hren (oko 10 g po osobi) očisti, izrendiše i doda u pripremljenu cveklu zajedno sa ostalim začinima.

271. – SALATA OD KARFIOLA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Karfiol sveži	200	108	(26)		2,60	2,60	0,20	5,20	24	1,2	100	0,120	0,100	0,60	74,0
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Sirće vinsko	8	4	(1)					0,40							
Peršunov list	0,5	1			0,01	0,01		0,02							0,1
So po ukusu															
Svega:		**298**	**(71)**		**2,61**	**2,61**	**5,20**	**5,62**	**24**	**1,2**	**100**	**0,120**	**0,100**	**0,60**	**74,1**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g salate.

Očišćeni i oprani karfiol staviti u pogodne posude, naliti hladnom vodom da ogrezne, posoliti i kuvati dok ne omekša.

Kuvani karfiol ocediti, glavice razdvojiti na cvetove i ohladiti. Zatim cvetove složiti u tankom sloju u sudove, preliti sirćetom, po potrebi dosoliti, dodati sitno seckani peršunov list, a na kraju i ulje. Sve pažljivo promešati, ostaviti na hladnom mestu da odstoji oko jedan čas da začini uđu u strukturu karfiola.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

Napomena: umesto sirćeta za izradu ove salate može se upotrebiti i limunov sok, u kom slučaju će salata biti ukusnija i kvalitetnija.

272. – SALATA OD KROMPIRA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	200	586 (140)		3,40	3,40	0,20	32,00	14	1,2		0,160	0,060	2,40	16,0
Luk crni sveži	30	47 (11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Ulje jestivo	8	296 (71)				8,00								
Biber crni	0,1	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Sirće vinsko	10	5 (1)					0,50							
So po ukusu														
Svega:		**935 (223)**		**3,80**	**3,80**	**8,27**	**35,06**	**23**	**2,4**	**15**	**0,169**	**0,072**	**2,46**	**18,4**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g salate.
Krompir u ljusci oprati, složiti ga u pogodne posude, naliti toplom vodom da potpuno ogrezne, posoliti i kuvati, dok ne omekša, vodeći računa o tom da se krompir ne raskuva.
Iz kuvanog krompira ocediti vodu, posude poklopiti i pustiti da krompir malo odstoji u pari, radi lakšeg ljuštenja, posle čega krompir oljuštiti i iseći na kolutove.
U međuvremenu crni luk oljuštiti, oprati i iseći na kolutove. Zatim isečeni luk posoliti, dodati sirće, promešati i dodati u isečeni krompir. U krompir-salatu dodati samleveni biber i ulje, pa sve polako izmešati.
Pripremljenu salatu držati na hladnom mestu oko jedan čas pre podele, kako bi začini ušli u strukturu krompira.
Ova salata se deli ravnom francuskom kašikom.

273. – SALATA OD PASULJA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Pasulj	60	856	(205)		13,26	13,26	1,02	36,84	82	4,0	18	0,324	0,108	1,26	1,8
Luk crni sveži	20	31	(7)		0,26	0,26	0,04	1,66	6	0,1	10	0,006	0,008	0,04	1,6
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
Sirće vinsko	8	4	(1)					0,40							
So po ukusu															
Svega:		**1077**	**(257)**		**13,53**	**13,53**	**6,07**	**38,97**	**88**	**4,1**	**28**	**0,330**	**0,116**	**1,30**	**3,4**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g salate.

Prebran, opran i oceđen pasulj staviti u pogodne posude, naliti hladnom vodom da ogrezne i kuvati 10–15 minuta, posle čega ocediti vodu pa ponovo naliti, sada toplom vodom, posoliti i kuvati dok ne omekša.

Kada pasulj omekša, ocediti ga, ohladiti pa dodati crni luk, sečen na kolutove, sirće, posoliti, dodati ulje i samleveni biber, sve izmešati i ostaviti na hladnom mestu da odstoji oko jedan čas da začini uđu u strukturu pasulja. Salatu deliti kutlačom od 2 dl.

274. – SALATA OD PEČENIH PAPRIKA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Paprika sveža	200	158	(38)		2,00	2,00	0,40	8,60	10	1,4	480	0,060	0,080	1,4	168,0
Luk beli sveži	5	26	(6)		0,31	0,31	0,01	1,18	1		9	0,001	0,002	0,04	0,9
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Sirće vinsko	8	4	(1)					0,40							
So po ukusu															
Svega:		**373**	**(89)**		**2,31**	**2,31**	**5,41**	**10,18**	**11**	**1,4**	**489**	**0,061**	**0,082**	**1,44**	**168,9**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g salate.

Sveže paprike prebrati, dobro oprati, složiti u podmazane plehove i peći u zagrejanim pećnicama dok se ne ispeku, tj. dok ne omekšaju. U međuvremenu beli luk očistiti, istucati i sitno iseckati. U šerpu ili pogodnu posudu staviti pripremljeni beli luk, posoliti, dodati sirće i ulje i sve dobro izmešati.

Pečene paprike vaditi iz plehova, oljuštiti ih pa slagati u šerpe, i to tako da kada se složi jedan red preliti ga pripremljenom masom od belog luka, soli, sirćeta i ulja, pa ponovo složiti sledeći red paprika, opet ih preliti ovom masom i to sve ponavljati dok se ne složi cela količina paprike i ne utroši pripremljena masa od belog luka i začina. Prilikom prelivanja paprika voditi računa o količini preliva, tako da ostane preliva u dovoljnoj količini da prelije površinski sloj složenih paprika.

Posudu sa složenim paprikama poklopiti i ostaviti na hladnom mestu da odstoji najmanje jedan čas pre podele, da bi začini ušli u strukturu paprike.

Ukoliko je ostalo ulja i sokova u plehovima u kojima se pekla paprika, obavezno to iskoristiti za prelivanje složenih paprika.

Ovu salatu deliti ravnom francuskom kašikom, vodeći računa o tome da svaka porcija ima najmanje 2–3 paprike. Paprike preliti začinima i sokom koji su pali na dno suda.

275. – AJVAR–SALATA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Paprika sveža (crvena)	150	119	(29)		1,50	1,50	0,30	6,45	8	1,1	360	0,045	0,060	1,05	126,0
Patlidžan plavi sveži	60	50	(12)		0,60	0,60	0,12	2,64	7	0,2	15	0,018	0,024	0,30	2,4
Luk beli sveži	1	5	(1)		0,06	0,06		0,24			2				0,2
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Sirće vinsko	5	3	(1)					0,25							
Biber crni	0,1	1			0,01	0,01	0,01	0,07							
So po ukusu															
Svega:		**363**	**(87)**		**2,17**	**2,17**	**5,43**	**9,65**	**15**	**1,3**	**377**	**0,063**	**0,084**	**1,35**	**128,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g salate.

Očišćenu i opranu papriku složiti u podmazane plehove, ispeći u zagrejanim pećnicama, oljuštiti i povaditi peteljke. Očišćene i oprane plave patlidžane složiti u podmazane plehove, ispeći u zagrejanim pećnicama i oljuštiti.

Na mašini za mlevenje sa sitnom rešetkom samleti oljuštene plave patlidžane, papriku i očišćeni beli luk. Zatim u ovu masu dodati sirće, samleveni biber, so, preostali deo ulja, sve dobro izmešati i deliti kutlačom od 1,5 dl.

Ukoliko je ostalo ulja i sokova u plehovima u kojima se pekla paprika i plavi patlidžani, dodati ih u ajvar.

276. – KONGRES–SALATA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	100	293	(70)		1,70	1,70	0,10	16,00	7	0,6		0,080	0,030	1,20	8,0
Mrkva sveža	40	62	(15)		0,40	0,40	0,08	3,32	12	0,3	736	0,024	0,016	0,24	2,4
Krastavci kiseli	20	9	(2)		0,14	0,14	0,04	0,30	5	0,2	62		0,012		1,2
Senf	10	49	(12)		0,10	0,10	0,95	0,80							
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Šećer	1	16	(4)					1,00							
So po ukusu															
Svega:		**614**	**(147)**		**2,34**	**2,34**	**6,17**	**21,42**	**24**	**1,1**	**798**	**0,104**	**0,058**	**1,44**	**11,6**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g salate.

Oprani krompir u ljusci staviti u pogodne posude, naliti toplom vodom da ogrezne, posoliti, kuvati dok ne omekša, a zatim ocediti vodu.

Posudu sa kuvanim krompirom poklopiti i krompir ostaviti da odstoji u pari da bi se lakše ljuštio, pa ga oljuštiti i iseći na kockice.

Ostruganu i opranu mrkvu staviti u pogodnu posudu, naliti toplom vodom da ogrezne, posoliti i kuvati dok ne omekša. Skuvanu mrkvu povaditi i iseći na kockice.

Kisele krastavce iseći na kockice.

Pripremljeno povrće sjediniti u pogodnu posudu, posoliti, pažljivo izmešati pa zatim dodati senf, ulje i šećer i ponovo pažljivo izmešati. Ostaviti da odstoji u poklopljenoj posudi oko jedan čas da začini uđu u strukturu povrća.

Deli se ravnom francuskom kašikom.

277. – FRANCUSKA SALATA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Majonez-sos po recepturi br. 63.	0,4 dl	1265	(302)	0,38	0,04	0,42	33,84	0,36	3	0,1	34	0,004	0,008	0,01	0,8
Krompir sveži	60	176	(42)		1,02	1,02	0,06	9,60	4	0,4		0,048	0,018	0,72	4,8
Mrkva sveža	20	31	(7)		0,20	0,20	0,04	1,66	6	0,1	368	0,012	0,008	0,12	1,2
Krastavci kiseli	20	9	(2)		0,14	0,14	0,04	0,30	5	0,2	62		0,012		1,2
Grašak konzervisani	15	36	(9)		0,54	0,54	0,05	1,41	3	0,2		0,015	0,008	0,13	1,3
Jabuke sveže	10	21	(5)		0,03	0,03	0,03	1,26	1		8	0,003	0,003	0,02	0,4
Peršunov koren	2	4	(1)		0,02	0,02	0,01	0,09	1			0,001	0,002		0,2
Celerov koren	3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Jaja sveža	0,3 k	90	(22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Limun sveži	5	5	(1)		0,03	0,03	0,02	0,30	1			0,001		0,01	1,6
So po ukusu															
Svega:		**1639**	**(391)**	**2,09**	**2,05**	**4,14**	**35,61**	**15,15**	**34**	**1,4**	**624**	**0,099**	**0,098**	**1,05**	**11,7**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g salate.
Prebran i opran krompir staviti u pogodnu posudu, naliti vodom da ogrezne, posoliti i kuvati u ljusci dok omekša. Zatim ocediti vodu, krompir oljuštiti i iseći na kockice.
Mrkvu, celerov i peršunov koren očistiti, ostrugati, oprati, staviti u pogodnu posudu, naliti vodom da ogrezne, posoliti i kuvati dok ne omekša. Zatim skuvano korenasto povrće povaditi i iseći na kockice.
Krastavce kisele iseći na kockice.
Jabuke, oljuštiti, povaditi semenke i iseći na kockice.
Majonez pripremiti po recepturi br. 63.
Jaja tvrdo skuvati, oljuštiti i iseći na kockice.
U pogodnu posudu (šerpu, lonac ili manji kazan) dodati isečene artikle: krompir, mrkvu, celerov i peršunov koren, krastavce, jabuke i jaja. Zatim dodati oceđeni konzervisani grašak, sve posoliti, lagano sve promešati, pa dodati pripremljeni majonez i ponovo sve dobro izmešati dok se masa ne poveže i postane kompaktna. Na kraju probati ukus, i po potrebi zakiseliti limunovim sokom.
Ova salata se služi kao samostalno hladno predjelo, a najčešće se upotrebljava kao podloga za spremanje raznih hladnih jela u hladnoj kuhinji. Salatu po prigotovljavanju držati na hladnom mestu najmanje oko 1 sat.

Napomena: umesto graška konzervisanog može se upotrebiti grašak sveži mladi, u kom slučaju ga prethodno skuvati da omekša i upotrebiti kao što je to rečeno za konzervisani grašak.

278. – RUSKA SALATA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE		MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Majonez sos po recepturi br. 63		0,6 dl	1898	(454)	0,57	0,06	0,63	50,76	0,54	4	0,1	51	0,006	0,013	0,02	1,3
Meso pileće sirovo (belo meso)		30	188	(45)	4,56		4,56	2,85		3	0,3	90	0,024	0,036	1,83	
Suvo svinjsko meso bez kosti (šunka, suvi vrat) ili		15	247	(59)	2,10		2,10	5,55		1	0,3		0,105	0,024	0,53	
Kobasica polutrajna šunkarica		20	295	(70)	2,80		2,80	6,40	0,40	2	0,6		0,020	0,026	0,60	
Krompir sveži		60	176	(42)		1,02	1,02	0,06	9,60	4	0,4		0,048	0,018	0,72	4,8
Mrkva sveža		20	31	(7)		0,20	0,20	0,04	1,66	6	0,1	368	0,012	0,008	0,12	1,2
Krastavci kiseli		20	9	(2)		0,14	0,14	0,04	0,30	5	0,2	62		0,012		1,2
Grašak konzervisani		15	36	(9)		0,54	0,54	0,05	1,41	3	0,2		0,015	0,008	0,13	1,3
Jabuke sveže		10	21	(5)		0,03	0,03	0,03	1,26	1		8	0,003	0,003	0,02	0,4
Peršunov koren		2	4	(1)		0,02	0,02	0,01	0,09	1			0,001	0,002		0,2
Celerov koren		3	2			0,03	0,03		0,08	1			0,001	0,001	0,01	0,2
Jaja sveža		0,3 k	90	(22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Limun sveži		5	5	(1)		0,03	0,03	0,02	0,30	1			0,001		0,01	1,6
So po ukusu																
Svega:	sa suvim mesom		2707	(647)	8,94	2,07	11,01	60,93	15,33	39	2,0	731	0,230	0,163	3,42	12,2
	sa šunkaricom		2755	(658)	9,64	2,07	11,71	61,78	15,73	40	2,3	731	0,145	0,165	3,49	12,2

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g salate.

Ruska salata se priprema kao što je to rečeno za francusku salatu (receptura 277), s tom razlikom što se samo još doda na kockice isečeni suhomesnati proizvodi i pečeno pileće belo meso takođe na kockice isečeno i pomešano sa ostalim artiklima pre dodavanja majoneza.

Ova salata se služi kao hladno predjelo, a izuzetno se koristi i kao podloga za neka jela u hladnoj kuhinji. Salatu po prigotovljavanju čuvati na hladnom mestu najmanje 1 sat pre upotrebe.

Kompoti

KOMPOTI

Znatna sadržina šećera i drugih hranljivih materija koji se nalaze u kompotu čine ovu voćnu prerađevinu veoma hranljivom, zdravom i prijatnom.

Pripremaju se od šećera, svežeg i suvog voća, a dele se hladni.

279. – KOMPOT OD SUVOG VOĆA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Suvo voće (šljive, smokve i dr.)	50	561 (134)		1,95	1,95	0,30	35,15	32	1,3	268	0,045	0,055	0,75	2,5
Šećer u kristalu	20	322 (77)					19,90							
Svega:		**883 (211)**		**1,95**	**1,95**	**0,30**	**55,05**	**32**	**1,3**	**268**	**0,045**	**0,055**	**0,75**	**2,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3,5 dl kompota.

Suvo voće prebrati i po potrebi oprati.

U kazane, šerpe ili lonce naliti toliko vode da se dobije oko 3 dl po osobi. Zatim dodati šećer i dobro izmešati da se šećer istopi pa dodati pripremljeno suvo voće i kuvati dok voće ne omekša.

Kada se voće skuva, isključiti toplotu, ohladiti i sipati u šolje kutlačom od 3,5 dl, vodeći računa o tome da svakoj porciji pripadne i određena količina skuvanog suvog voća.

280. – KOMPOT OD SVEŽEG VOĆA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Voće sveže (trešnje, jabuke, kruške, kajsije, breskve i dr.)	100	192 (46)		0,50	0,50	0,30	11,70	9	0,3	270	0,030	0,030	0,20	6,0
Šećer u kristalu	30	484 (116)					29,85							
Svega:		**676 (162)**		**0,50**	**0,50**	**0,30**	**41,55**	**9**	**0,3**	**270**	**0,030**	**0,030**	**0,20**	**6,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3,5 dl kompota.

Sveže voće obraditi na sledeći način:

– trešnje dobro oprati i skinuti peteljke;

– jabuke, obavezno kisele, prebrati, skinuti peteljke, odstraniti natrule i utučene delove, oprati, iseći na kriške, povaditi celulozni deo i semenke i odstraniti cvetove. Sa jabuka se ne skida ljuska, ali se zato moraju dobro oprati;

– kruške se obrađuju isto kao i jabuke;

– kajsije i breskve oprati, odstraniti peteljke, povaditi koštice i iseći ih na kriške.

U kazane, šerpe ili lonce naliti toliko vode da se dobije oko 3 dl po osobi. Zatim dodati šećer, dobro izmešati da se šećer istopi, dodati pripremljeno voće i kuvati dok voće ne omekša.

Kada se voće skuva, isključiti toplotu, ohladiti i kompot deliti u šolje kutlačom 3,5 dl, vodeći računa o tome da svakoj porciji pripadne i određena količina skuvanog voća.

Napomena: kompot je ukusniji ako mu se dodaju cimet, klinčići od karanfila, vanilija i sl.

Slatka jela i slatkiši

SLATKA JELA I SLATKIŠI

Slatka jela i slatkiši obogaćuju ishranu, stvaraju osećanje zadovoljstva i time psihički deluju na bolje varenje.

Pripremaju se od raznih namirnica, i to najčešće od: brašna, griza, jaja, mleka, šećera, meda, voća svežeg ili sušenog, voćnih prerađevina, sokova, sirupa, itd. Za poboljšanje ukusa i arome u slatka jela i slatkiše se dodaje: vanilin, cimet, oraščić, kafa, kakao, aromatična pića i mnoga druga aromatična sredstva.

Priprema slatkih jela i slatkiša je posebna veština, pa obično poslove oko pripremanja slatkih jela i slatkiša obavlja posebni kuvar ili poslastičar. Postoji velik broj slatkih jela. Pripremaju se na razne načine. Služe se kao topla i kao hladna.

281. – VOĆNA SALATA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Voće sveže (jabuke, grožđe, banane i pomorandže po 50 g)	200	384	(92)		1,00	1,00	0,60	23,40	18	0,6	540	0,060	0,060	0,40	12,0
Orah bez ljuske (jezgra)	2	51	(12)		0,33	0,33	1,16	0,34	2	0,1		0,007	0,005	0,03	
Šećer u prahu	30	484	(116)					29,85							
Maraskino – liker	0,1 dl	130	(31)					3,50							
S v e g a:		**1049**	**(251)**		**1,33**	**1,33**	**1,76**	**57,09**	**20**	**0,7**	**540**	**0,067**	**0,065**	**0,43**	**12,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 150 g voćne salate.

Sveže voće oprati, oljuštiti, odstraniti semenke i iseći na sitne kocke. Grožđe oprati, odvojiti od peteljki pa sjediniti sa voćem isečenim na kockice. Posuti samlevenim orasima i šećerom, preliti maraskinom, lagano izmešati i servirati u staklenim posudama.

Napomena: voćna salata se može servirati i sa sladoledom i šlagom. Poželjno je da se ova salata priprema od više vrsta voća. U nedostatku svežeg voća može se koristiti i voće iz kompota.

282. – PUDING SA VOĆNIM SIRUPOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Puding–prah	13	188	(45)		1,14	1,14	0,05	9,31							
Mleko sveže	1,7 dl	476	(114)	5,78		5,78	6,12	8,16	202	0,2	163	0,068	0,306	0,17	1,7
Šećer u kristalu	15	242	(58)					14,92							
Voćni sirup	15	178	(42)		0,02	0,02		10,33							
S v e g a:		**1084**	**(259)**	**5,78**	**1,16**	**6,94**	**6,17**	**42,72**	**202**	**0,2**	**163**	**0,068**	**0,306**	**0,17**	**1,7**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2 dl pudinga.

U jednu desetinu svežeg hladnog mleka razmutiti puding–prah tako da se dobije ujednačena masa bez grudvica.

Preostalo mleko staviti u pogodnu posudu, dodati šećer i uključiti toplotu da proključa. U ključalo mleko dodati razmućeni puding–prah, uz stalno mešanje. Pre sipanja razmućeni puding–prah dobro promešati jer se puding–prah brzo taloži na dno suda.

Sjedinjeni puding–prah sa mlekom kuvati uz stalno mešanje 2–3 minuta, posle čega skinuti sa vatre, prerućiti u šolje, koje prethodno pokvasiti hladnom vodom. Kada se puding u šoljama potpuno ohladi i zgusne, presuti ga u plitki mali tanjir i preliti voćnim sirupom.

Napomena: ako se puding priprema za veća brojna stanja i ako nema dovoljno šolja, kuvani puding treba razliti u duboke plehove, koje takođe prethodno pokvasiti hladnom vodom. Kada se puding potpuno ohladi i zgusne, nožem ga ravnomerno isporcionisati pa ravnom kašikom stavljati na male tanjire. Pri podeli svaku porciju preliti voćnim sirupom.

Ukoliko se normativ iz Uputstva proizvođača razlikuje od normativa iz ove recepture postupa se prema uputstvu proizvođača.

283. – ŠATO OD VANILE

Približno količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Mleko sveže	2 dl	560	(134)	6,80		6,80	7,20	9,60	238	0,2	192	0,080	0,360	0,20	2,0
Šećer u kristalu	30	484	(116)					29,85							
Jaja sveža	1 k	302	(72)	5,70		5,70	5,05	0,30	29	1,2	507	0,045	0,125	0,09	
Vanilin–šećer	0,5	8	(2)					0,50							
S v e g a:		**1354**	**(324)**	**12,50**		**12,50**	**12,25**	**40,25**	**267**	**1,4**	**699**	**0,125**	**0,485**	**0,29**	**2,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2,5 dl šatoa.

Mleko staviti u pogodnu posudu, dodati šećer i vanilin–šećer, promešati, uključiti toplotu i sačekati da prokuva.

Od ukupne količine jaja uzeti 40% celih jaja i 60% samo žumanaca, staviti sve skupa u posudu za mućenje i dobro ulupati. Zatim umućena jaja sipati u ključalo mleko, uz stalno mešanje, vodeći računa o tome da se jaja ne zgrušaju.

Posudu sa ovako sjedinjenom masom staviti u veću posudu u kojoj ključa voda i uz stalno mešanje na pari ostaviti da se masa dobro poveže. Zatim skinuti sa pare i topao šato deliti u šolje ili čaše kutlačom od 2,5 dl.

Šato se može služiti topao i hladan, samostalno ili kao preliv za druge kolače (kohove, biskvit mase i sl.), u kom slučaju se normativ smanjuje za 50%.

Ostatak belanaca upotrebiti za druga jela.

284. – ŠATO OD VINA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST kJ (Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g — Belančevine: Animalne	Belančevine: Biljne	Belančevine: Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg — Mineralni sastojci: Ca	Mineralni sastojci: Fe	Vitamini: A (u IJ)	Vitamini: B1	Vitamini: B2	Vitamini: Niacin	Vitamini: C
Vino belo	2 dl	712 (170)		0,20	0,20		8,40	18	0,8			0,020	0,20	
Šećer u kristalu	30	484 (116)					29,85							
Jaja sveža	1 k	302 (72)	5,70		5,70	5,05	0,30	29	1,2	507	0,045	0,125	0,09	
S v e g a:		**1498 (358)**	**5,70**	**0,20**	**5,90**	**5,05**	**38,55**	**47**	**2,0**	**507**	**0,045**	**0,145**	**0,29**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2,5 dl šatoa.

Postupak u pripremanju ovoga šatoa je isti kao i za pripremanje šatoa od vanile (receptura 283), s tom razlikom što se umesto mleka upotrebljava belo vino.

285. – ŠNENOKLE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	3	46	(11)		0,32	0,32	0,03	2,27	1			0,030	0,001	0,03	
Jaja sveža	1 k	302	(72)	5,70		5,70	5,05	0,30	29	1,2	507	0,045	0,125	0,09	
Mleko sveže	2,5 dl	700	(168)	8,50		8,50	9,00	12,00	298	0,3	240	0,100	0,450	0,25	2,5
Šećer u kristalu	25	403	(96)					24,87							
Vanilin–šećer	0,5	8	(2)					0,50							
Čokolada za kuvanje	3	67	(16)		0,20	0,20	0,83	1,85	3	0,1	2	0,002	0,007	0,03	
So po ukusu															
Svega:		**1526**	**(365)**	**14,20**	**0,52**	**14,72**	**14,91**	**41,79**	**331**	**1,6**	**749**	**0,177**	**0,583**	**0,40**	**2,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl šnenokli.

U šerpe naliti mleko (malo mleka ostaviti za razmućivanje brašna), pa u mleko dodati četiri petine pripadanja šećera, malo soli, vanilin–šećer i ostaviti da prokuva.

U međuvremenu jaja razbiti i odvojiti žumanca od belanaca. Zatim belanca umutiti, uz postepeno dodavanje šećera, u čvrst »sneg«.

Čvrsto ulupani »sneg« od belanaca dodavati kašikom za jelo u ključalo mleko sve dok nokle plivajući ne prekriju celokupnu površinu mleka u sudu. Kada nokle očvrsnu sa jedne strane, prevrnuti ih kašikom i kuvati dok ne očvrsnu i sa druge strane. Očvrsle – kuvane nokle vaditi u posebnu posudu šupljom ravnom kašikom a kuvanje nokli ponavljati dok se ne skuva celokupna količina »snega«.

Žumanca umutiti, dodati ostatak hladnog mleka i pripadajuću količinu brašna pa sve dobro umutiti tako da se dobije tečna ujednačena masa. Ovu masu polako dodavati u mleko u kojem su se kuvale nokle stalno mešajući mleko žicom. Zatim sve zajedno kuvati istiha uz stalno mešanje oko 10 minuta, dok se ne dobije željena gustina. Potom isključiti toplotu, sipati u šolje kutlačom od 3 dl, s tim da se u svaku šolju još dodaju kuvane nokle i po površini pospe izribana čokolada.

Šnenokle se služe hladne pa ih treba prigotoviti najkasnije jedan čas pre podele.

286. – SUTLIJAŠ

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST •		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Pirinač	25	374	(89)		1,88	1,88	0,45	19,17	4	0,4		0,082	0,013	1,15	
Šećer u kristalu	20	322	(77)					19,90							
Mleko sveže	2 dl	560	(134)	6,80		6,80	7,20	9,60	238	0,2	192	0,080	0,360	0,20	2,0
Cimet	0,2														
So po ukusu															
S v e g a:		**1256**	**(300)**	**6,80**	**1,88**	**8,68**	**7,65**	**48,67**	**242**	**0,6**	**192**	**0,162**	**0,373**	**1,35**	**2,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 3 dl sutlijaša.

U ključalu vodu dodati prebrani i oprani pirinač (odnos 2:1 = voda:pirinač), promešati i kuvati dok pirinač upola ne omekša.

U međuvremenu, u posebnoj posudi skuvati mleko u koje je dodat šećer, pa kada pirinač upola omekša, zaliti ga pripremljenim mlekom. Polako sve promešati i kuvati istiha 10–15 minuta dok se pirinač potpuno ne skuva. Zatim isključiti toplotu pa podeliti u šolje kutlačom od 3 dl. Pri deobi u svaku šolju, na površinu sutlijaša, dodati određenu količinu cimeta u prahu.

Sutlijaš se služi hladan pa je najpogodnije da se priprema 2–3 časa pre podele.

287. – KOH OD PIRINČA

Pribličine količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Pirinač	15	224	(54)		1,13	1,13	0,27	11,51	2	0,2		0,050	0,008	0,69	
Šećer u kristalu	20	322	(77)					19,90							
Mleko sveže	1 dl	280	(67)	3,40		3,40	3,60	4,80	119	0,1	96	0,040	0,180	0,10	1,0
Jaja sveža	0,5 k	151	(36)	2,85		2,85	2,52	0,15	14	0,6	254	0,022	0,063	0,05	
Ulje jestivo	2	75	(18)				2,00								
Brašno pšenično »tip 500«	5	76	(18)		0,53	0,53	0,05	3,78	1			0,050	0,002	0,06	
Vanilin-šećer	0,5	8	(2)					0,50							
Voćni sirup	10	119	(28)		0,01	0,01		6,89							
Limun sveži	2	2	(1)		0,01	0,01	0,01	0,12	1						0,6
So po ukusu															
S v e g a:		**1257**	**(301)**	**6,25**	**1,68**	**7,93**	**8,45**	**47,65**	**137**	**0,9**	**350**	**0,162**	**0,253**	**0,90**	**1,6**

Ovaj normativ obezbeđuje jedan kolač od oko 150 g.
U šerpe ili lonce naliti mleko, malo posoliti, dodati pola pripadanja ulja i pustiti da prokuva. Zatim u kipuće mleko dodati prebrani i oprani pirinač i pustiti da kuva oko 5 minuta, pa dodati pola pripadanja šećera i produžiti sa kuvanjem još 10 minuta. Zatim posudu skinuti sa vatre i ostaviti da se ohladi.
Razbiti jaja i u posude za mućenje odvojiti belanca i žumanca.
U žumanca dodati deo ostatka šećera i umutiti da postane penasto.
Belanca lupati uz dodavanje ostataka šećera dok se ne dobije čvrst »sneg«.
Sjediniti ulupana žumanca i belanca, dodati u malo ohlađeni pirinač, tri četvrtine pripadanja brašna, vanilin–šećer, sok od limuna i sve zajedno polako promešati da masa bude kompaktna, bez grudvi od pirinča i brašna.
Ovako pripremljenu masu preručiti u podmazane i brašnom u tankom sloju posute plehove, po površini masu poravnati i peći na umerenoj temperaturi oko 30 minuta.
Pečeni koh vaditi iz pećnica, malo ohladiti, ravnomerno isporcionisati, zaliti sirupom i deliti u male tanjire ravnom francuskom kašikom.

Napomena: prilikom pečenja koha obratiti pažnju na to da ne dođe do velikog isušenja mase i stvaranja jake kore, jer se može dogoditi da pirinač postane tvrd.
Pirinač se može kuvati u malo vode (1:1) pa kada je upola kuvan, zaliti ga kuvanim mlekom i produžiti tehnološki postupak kao što je dato u recepturi.

288. – KOH OD GRIZA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Griz pšenični	27	411	(98)		2,94	2,94	0,30	20,38	4	0,3		0,035	0,011	0,30	
Brašno pšenično »tip 500«	3	46	(11)		0,32	0,32	0,03	2,27	1			0,030	0,001	0,03	
Šećer u kristalu	30	484	(116)					29,85							
Jaja sveža	0,4 k	121	(29)	2,28		2,28	2,02	0,12	11	0,5	203	0,018	0,050	0,04	
Mleko sveže	1 dl	280	(67)	3,40		3,40	3,60	4,80	119	0,1	96	0,040	0,180	0,10	1,0
Voćni sirup	10	119	(28)		0,01	0,01		6,89							
Vanilin-šećer	0,5	8	(2)					0,50							
Ulje jestivo	2	75	(18)				2,00								
Limun sveži	2	2	(1)		0,01	0,01	0,01	0,12	1						0,6
So po ukusu															
S v e g a:		**1546**	**(370)**	**5,68**	**3,28**	**8,96**	**7,96**	**64,93**	**136**	**0,9**	**299**	**0,123**	**0,242**	**0,47**	**1,6**

Ovaj normativ obezbeđuje jedan kolač od oko 150 g.

U šerpe ili lonce naliti mleko, malo posoliti, dodati pola pripadanja ulja, dve trećine pripadajućeg šećera, vanilin-šećer, sok od limuna i pustiti da prokuva. Zatim u proključalo mleko polako dodavati prosejani griz, uz stalno mešanje žicom, i kuvati oko 5 minuta. Skinuti sa vatre i ostaviti da se potpuno ohladi. Razbiti jaja i u posude za mućenje odvojiti žumanca i belanca. U žumanca dodati polovinu preostalog šećera i umutiti da postanu penasta. Belanca lupati uz dodavanje preostalog šećera dok se ne dobije čvrst sneg. Sjediniti ulupana žumanca i belanca, dodati u malo ohlađeni kuvani griz i sve zajedno polako mešati da masa postane kompaktna.

Pripremljenu masu preručti u podmazane i brašnom u tankom sloju posute plehove, po površini je poravnati i peći na umerenoj temperaturi oko 30 minuta. Pečeni koh vaditi iz pećnica, malo ohladiti, ravnomerno isporcionisati pa deliti u male tanjire ravnom francuskom kašikom, prelivajući pri podeli svaku porciju sirupom.

289. – TESTENINA SA ŠEĆEROM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Testenina (rezanci ili grkljančići)	60	922	(220)		6,60	6,60	0,66	45,78	10	0,6		0,078	0,024	0,66	
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Prezla	6	89	(21)		0,70	0,70	0,11	4,65	8	1,7		0,016	0,013	0,19	
Šećer u kristalu	20	322	(77)					19,90							
S v e g a:		**1518**	**(362)**		**7,30**	**7,30**	**5,77**	**70,33**	**18**	**2,3**		**0,094**	**0,037**	**0,85**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 200 g gotovog jela.

U ključalu vodu dodati prebranu i po potrebi izlomljenu testeninu, dobro promešati, kuvati 10–15 minuta, uz povremeno mešanje.

Zatim isključiti toplotu, poklopiti i ostaviti 10–15 minuta da testenina nabubri. Posle toga testeninu ocediti, isprati hladnom vodom i ponovo dobro ocediti.

U međuvremenu ulje zagrejati u šerpi, dodati prezlu i pržiti 10–15 minuta, skinuti sa vatre pa preliti pripremljenu testenitu, polako izmešati i deliti kutlačom od 2 dl. Pri podeli svaku porciju posuti pripadajućom količinom šećera.

290. – KNEDLE SA VOĆEM ILI MARMELADOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Krompir sveži	100	293	(70)		1,70	1,70	0,10	16,00	7	0,6		0,080	0,030	1,20	8,0
Brašno pšenično »tip 500«	40	608	(145)		4,20	4,20	0,40	30,20	8	0,3		0,400	0,016	0,44	
Jaja sveža	0,3 k	90	(22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Ulje jestivo	10	370	(88)				10,00								
Voće sveže (šljive, kajsije, višnje ili trešnje) ili	40	77	(18)		0,20	0,20	0,12	4,68	4	0,1	108	0,012	0,012	0,08	2,4
Voće suvo (šljive) ili	10	107	(26)		0,25	0,25	0,06	6,69	7	0,3	7	0,011	0,010	0,15	
Marmelada	8	90	(21)		0,04	0,04		5,20	1		4	0,002	0,002	0,02	0,5
Šećer u kristalu	15	242	(58)					14,92							
Vanilin-šećer	0,5	8	(2)					0,50							
Prezla	10	149	(36)		1,16	1,16	0,19	7,75	13	2,8		0,027	0,022	0,31	
So po ukusu															
Svega: sa svežim voćem		**1837**	**(439)**	**1,71**	**7,26**	**8,97**	**12,33**	**74,14**	**41**	**4,2**	**260**	**0,533**	**0,118**	**2,06**	**10,4**
Svega: sa suvim voćem		**1867**	**(447)**	**1,71**	**7,31**	**9,02**	**12,27**	**76,15**	**44**	**4,4**	**159**	**0,532**	**0,116**	**2,13**	**8,0**
Svega: sa marmeladom		**1850**	**(442)**	**1,71**	**7,10**	**8,81**	**12,21**	**74,66**	**38**	**4,1**	**156**	**0,523**	**0,108**	**2,00**	**8,5**

Ovaj normativ obezbeđuje dve knedle (oko 200 g).

Skuvani krompir u ljusci oljuštiti i propasirati. Zatim u propasirani krompir dodati prosejano pšenično brašno, jaja i malo soli i sve zajedno zamesiti tako da se dobije ujednačeno testo.

Testo odmah vaditi na pobrašnjen sto, razvaljati ga ravnomerno valjkom ili oklagijom debljine 1,5 cm. Zatim razvaljano testo iseći na kvadrate dimenzija 7x7 cm.

Na sredinu isečenog testa (kvadrata) stavljati po jednu opranu i od koštica oslobođenu svežu ili suvu šljivu ili polovinu kajsije, ili određenu količinu pripremljenih trešanja ili višanja, ili određenu količinu marmelade, pa u voće staviti malo šećera i testo sastaviti sa sva četiri ugla pa rukama formirati knedle u vidu lopti.

Pripremljene knedle stavljati u ključalu i malo posoljenu vodu, vodeći računa o tome da težinski odnos vode u kojoj će se kuvati knedle i knedli bude 5:1 = voda:knedle. Knedle kuvati 20–25 minuta od stavljanja zadnje knedle.

Skuvane knedle vaditi rešetkastom kašikom ili rešetkastom kutlačom, u plehove u kojima je na ulju svetlo ispržena prezla, pa plehove malo prodrmati da se knedle oblože prezlom sa svih strana.

Knedle po mogućnosti služiti tople, i to po dve na mali tanjir, s tim što ih pri podeli posuti šećerom u koji je dodat vanilin–šećer.

Napomena: predviđena količina šećera i vanilin–šećera za posipanje knedli može se dodati u isprženu i ohlađenu prezlu.

291. – PALAČINKE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	30	456	(109)		3,15	3,15	0,30	22,65	6	0,2		0,300	0,012	0,33	
Marmelada	20	224	(54)		0,10	0,10		13,00	2	0,1	10	0,006	0,006	0,04	1,2
Mleko sveže	0,3 dl	84	(20)	1,02		1,02	1,08	1,44	36		29	0,012	0,054	0,03	0,3
Jaja sveža	0,2 k	60	(14)	1,14		1,14	1,01	0,06	6	0,2	101	0,009	0,025	0,02	
Šećer u kristalu	5	81	(19)					4,97							
Mast ili ulje	2	75	(18)				2,00								
So po ukusu															
S v e g a:		**980**	**(234)**	**2,16**	**3,25**	**5,41**	**4,39**	**42,12**	**50**	**0,5**	**140**	**0,327**	**0,097**	**0,42**	**1,5**

Ovaj normativ obezbeđuje dve palačinke (oko 100 g).
U pogodnu posudu za mućenje dodati jaja, malo mleka, prosejano brašno i so pa sve dobro umutiti, vodeći računa o tome da odnos tečnosti (mleka, jaja) i brašna bude 1:1. Zatim, kada masa postane ujednačena i bez grudvica, dodati ostatak mleka, i po potrebi vode, tako da ukupan odnos tečnosti (jaja, mleko, voda) i brašna bude 1,4:1 – tečnost:brašno. Ponovo sve dobro umutiti da se dobije željena gustoća mase za palačinke.
U pogodnoj posudi dobro zagrejati masnoću, kutlačom uzimati pomalo masnoće i stavljati u tiganje u kojima će se pripremati palačinke. Kada se masnoća u tiganjima dobro zagreje, vratiti je u posudu sa masnoćom, a u podmazane tiganje sipati kutlačom masu za palačinke, toliko da prekrije dno tiganja. Zatim tiganje naginjati rukom da se masa ravnomerno razlije po dnu tiganja kako bi palačinke bile iste debljine. Palačinke se prže na što jačoj vatri. Kada se isprži jedna strana, palačinku vešto okrenuti u vazduhu tako da padne na drugu stranu u tiganj. Palačinka se može okretati i širokim nožem ili ravnom kašikom, s tim što treba računati da se može dogoditi da se palačinka podere i što ovaj način iziskuje više vremena. Kada se isprži i druga strana palačinke izvaditi na tanjir na taj način što se tiganj sa palačinkom prevrne na tanjir. Prženje palačinki ponavljati dok se ne isprži celokupna količina umućene mase.
Ispržene kore palačinki premazati marmeladom koju prethodno razmekšati, ukoliko je tvrda, pa uviti u rolne ili presaviti na četiri dela, posuti šećerom i deliti po mogućnosti dok su tople.
Deli se hvataljkama ili ravnom francuskom kašikom.

Napomena: umesto marmeladom, palačinke se mogu puniti džemom, pekmezom, mlevenim orasima i sl, a mogu se služiti i samo sa šećerom.

292. – UŠTIPCI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	40	608	(145)		4,20	4,20	0,40	30,20	8	0,3		0,400	0,016	0,44	
Šećer u kristalu	5	81	(19)					4,97							
Ulje jestivo	10	370	(88)				10,00								
Mleko sveže	0,1 dl	28	(7)	0,34		0,34	0,36	0,48	12		10	0,004	0,018	0,01	0,1
Kvasac alkoholni sveži	1	4	(1)		0,12	0,12		0,11				0,008	0,017	0,11	
Vanilin-šećer	0,5	8	(2)					0,50							
So po ukusu															
Svega:		1099	(262)	0,34	4,32	4,66	10,76	36,26	20	0,3	10	0,412	0,051	0,56	0,1

Ovaj normativ obezbeđuje dva uštipka (oko 60 g).

Mleko zagrejati do temperature 38°C, pa u posebnu posudu dodati izmrvljeni kvasac, jednu trećinu pripadanja brašna, malo šećera pa zaliti zagrejanim mlekom, vodeći računa o tome da odnos mleka i brašna bude 1:1. Ovu masu izmešati, sud poklopiti i ostaviti na povoljnoj temperaturi (oko 30°C) da fermentiše oko 20 minuta. Posle fermentacije mase dodati u sud preostalo brašno i mleko, vanilin-šećer i malo posoliti, pa zamesiti testo, koje treba da bude takve konzistencije da lako može da se odvaja kašikom. U nedostatku mleka, a za dobijanje željene konzistencije testa, u testo može da se doda i vode.

Zamešeno testo ostaviti u istom sudu da fermentiše na toplom mestu oko 30 minuta.

U međuvremenu, ulje zagrejati u fritezi, električnom tiganju, ili šerpama, vodeći računa o tome da dubina ulja mora da bude najmanje oko 7 cm.

U zagrejano ulje ubacivati kašikom male komade testa i pržiti da porumeni sa svih strana. Ovo se radi tako što se sud sa testom stavi na stolicu pored mesta za prženje, a kašika za jelo umače u hladnu vodu i zahvata testo uz zid suda.

Pržene uštipke vaditi u pogodnu posudu, a prženje produžiti dok se ne isprži celokupna količina uštipaka.

Složene uštipke posipati mlevenim šećerom. Deliti ih ravnom kašikom, hvataljkama za kolače ili viljuškom za jelo, s tim da u svaku porciju dođe najmanje po dva uštipka. Po mogućnosti služiti ih tople.

293. – MASA–NADEV OD SVEŽEG VOĆA ZA KOLAČE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Voće sveže (jabuke, trešnje, višnje)	60	115	(28)		0,30	0,30	0,18	7,02	5	0,2	162	0,018	0,018	0,12	3,6
	80	154	(37)		0,40	0,40	0,24	9,36	7	0,2	216	0,024	0,024	0,16	4,8
Šećer u kristalu	10	161	(39)					9,95							
	20	322	(77)					19,90							
Prezla	6	89	(21)		0,70	0,70	0,11	4,65	8	1,7		0,016	0,013	0,19	
	8	119	(28)		0,93	0,93	0,15	6,20	11	2,2		0,022	0,018	0,25	
Cimet	0,1														
Vanilin-šećer	0,5	8	(2)					0,50							
Svega:		**373**	**(90)**		**1,00**	**1,00**	**0,29**	**22,12**	**13**	**1,9**	**162**	**0,034**	**0,031**	**0,31**	**3,6**
		603	**(144)**		**1,33**	**1,33**	**0,39**	**35,96**	**18**	**2,4**	**216**	**0,046**	**0,042**	**0,41**	**4,8**

Ovaj normativ obezbeđuje 60–80 g nadeva.
Voće oprati, odstraniti peteljke, cvetove, semenke (koštice) i trulež. Jabuke izrendisati na krupno ručno ili mašinski.
Zatim u pripremljeno voće dodati šećer, cimet, vanilin–šećer i prezlu pa sve polako izmešati i odložiti do upotrebe.

Ova masa–nadev se upotrebljava za pripremu štrudli, lenje pite i sl.

Napomena: izrendisane jabuke se mogu malo prodinstati.

294. – TUFAHIJE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Jabuke sveže (delišes – 1 komad)	150	308	(74)		0,45	0,45	0,45	18,90	8	0,5	120	0,045	0,045	0,30	6,0
	200	410	(98)		0,60	0,60	0,60	25,20	10	0,6	160	0,060	0,060	0,40	8,0
Orah bez ljuske (jezgra)	5	128	(30)		0,81	0,81	2,91	0,85	5	0,2		0,016	0,013	0,07	
Badem bez ljuske (pržen)	5	128	(31)		0,80	0,80	2,90	0,85	5	0,2		0,016	0,013	0,08	
Lešnik bez ljuske (jezgra)	3	77	(18)		0,48	0,48	1,74	0,51	3	0,1		0,010	0,008	0,05	
Pavlaka slatka	0,3 dl	359	(86)	0,75		0,75	9,00	0,90	27		285	0,009	0,042	0,03	0,3
Kompot od trešanja	0,05 dl	17	(4)		0,05	0,05	0,01	1,03	1		3	0,001	0,001	0,01	0,2
Limun sveži	3	3	(1)		0,02	0,02	0,01	0,18	1			0,001			0,9
Šećer u kristalu	100	1612	(385)					99,50							
Vanilin-šećer	0,5	8	(2)					0,50							
Voda	1 dl														
Svega:		**2640**	**(631)**	**0,75**	**2,61**	**3,36**	**17,02**	**123,22**	**50**	**1,0**	**408**	**0,098**	**0,122**	**0,54**	**7,4**
		2742	**(655)**	**0,75**	**2,76**	**3,51**	**17,17**	**129,52**	**52**	**1,1**	**448**	**0,113**	**0,137**	**0,64**	**9,4**

Ovaj normativ obezbeđuje porciju tufahija od oko 300 do 350 g (1 komad).
Jabuke oprati, oljuštiti i pomoću »auštekera« izvaditi sredinu sa semenom.
U međuvremenu u vodu dodati šećer i limunov sok pa kad prokuva dodati pripremljene jabuke i kuvati dok ne omekšaju, vodeći računa da se raskuvaju. Kuvane jabuke vaditi ravnom francuskom kašikom i ostaviti da se ohlade. Dok se jabuke hlade, pripremiti fil od mlevenih oraha, badema i lešnika, dela lupane slatke pavlake (šlaga) vanilin šećera i malo zaslađene vode u kojoj su kuvane jabuke. Zamešani fil staviti u »dresir–kesu« sa odgovarajućim špricom i puniti ohlađene jabuke.
Napunjene jabuke složiti u staklene posude za posluživanje, ukrasiti ostatkom lupane slatke pavlake (šlagom), pa na šlag staviti po jednu trešnju iz kompota i dodati ohlađene zaslađene vode u kojoj su kuvane jabuke i posluživati.

Napomena: tufahije će biti ukusnije ako se jabuke posle kuvanja ostave da se ohlade u vodi u kojoj su kuvane.

295. – KISELO TESTO

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Ani-malne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	55	836	(200)		5,78	5,78	0,55	41,53	11	0,4		0,550	0,022	0,61	
Kvasac alkoholni sveži	5	18	(4)		0,61	0,61	0,02	0,55	1	0,2		0,038	0,083	0,56	
Šećer u kristalu	3	48	(12)					2,99							
Mleko sveže	0,2 dl	56	(13)	0,68		0,68	0,72	0,96	24		19	0,008	0,036	0,02	
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Jaja sveža	0,1 k	30	(7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Limun sveži	1	1			0,01	0,01		0,06							0,3
So po ukusu															
Svega:		**1174**	**(280)**	**1,25**	**6,40**	**7,65**	**6,80**	**46,12**	**39**	**0,7**	**70**	**0,601**	**0,154**	**1,20**	**0,3**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 70 g ispečenog testa.
Od pripadajuće količine brašna odvojiti jednu desetinu brašna za posipanje stola pri obradi testa.
Od ostalih devet desetina brašna uzeti jednu trećinu i zamesiti maju na sledeći način: u sud staviti sitno izdrobljeni kvasac, dodati malo šećera i mleko zagrejano na temperaturi oko 35°C, pa dodati jednu trećinu brašna, vodeći računa o tome da odnos brašna i mleka budu 1:1. Sve izmešati i ostaviti da fermentiše 30–40 minuta na temperaturi oko 30°C. U međuvremenu u posebnom sudu zagrejati ostatak mleka na temperaturi oko 38°C, dodati ostatak šećera, ulje, jaja, malo soli i sok od limuna pa sve dobro izmešati.
Fermentisanom testu dodati ostatak prosejanog brašna, pripremljenu masu od mleka, jaja, šećera i masnoće pa mesiti sve dok se ne počne odvajati od ruku i suda. Testo treba da bude mekše konzistencije od hlebnog, zbog čega po potrebi dodati vode.
Zamešeno testo ostaviti da fermentiše oko 20 minuta, posle čega ga upotrebiti u namenske svrhe (za štrudle, buhtle, krofne i sl.).

296. – KROFNE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	70	1064	(254)		7,35	7,35	0,70	52,85	14	0,6		0,700	0,028	0,77	
Kvasac alkoholni	5,6	20	(5)		0,68	0,68	0,02	0,61	1	0,3		0,042	0,092	0,63	
Šećer u kristalu	12	193	(46)					11,94							
Mleko sveže	0,2 dl	56	(13)	0,68		0,68	0,72	0,96	24		19	0,008	0,036	0,02	
Jaja sveža	0,3 k	90	(22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Ulje jestivo	10	370	(88)				10,00								
Limun sveži	1	1			0,01	0,01		0,06							0,3
Vanilin-šećer	0,2	3	(1)					0,20							
So po ukusu															
S v e g a:		**1797**	**(429)**	**2,39**	**8,04**	**10,43**	**12,96**	**66,71**	**48**	**1,3**	**171**	**0,764**	**0,194**	**1,45**	**0,3**

Ovaj normativ obezbeđuje 1–2 krofne (oko 100 g).
Testo za krofne se priprema u svemu kao što je navedeno za pripremanje kiselog testa (receptura 295), s tim što se pri zamesivanju testa u njega ne stavlja ulje, a zajedno sa delom šećera koji se dodaje u testo dodaje se i vanilin–šećer.
Pripremljeno fermentisano kiselo testo se izvadi na pobrašnjen sto, malo se premesi, pa se valjkom ili oklagijom razvalja u listove ujednačene debljine oko 1,5–2 cm. Iz razvijenog testa, modlom, čašom ili sličnim predmetom se odsecaju i vade formirane krofne, ređaju na pobrašnjene daske, plehove i sl., prekriju čistim platnom i ostave da fermentišu oko 15–20 minuta.
U međuvremenu, u fritezi, električnom tiganju ili šerpama, zagreje se ulje, vodeći računa o tome da dubina ulja mora da bude najmanje oko 7 cm. U zagrejano ulje se stavlja jedna po jedna krofna, i to tako da strana krofne koja je pri fermentisanju bila okrenuta gore dođe u ulje. Kada se stavi dovoljan broj krofni, sud treba poklopiti i držati zaklopljen oko jedan minut, a zatim ga otkriti i odmah početi s prevrtanjem krofni, i to onim redom kojim su stavljene, i pržiti ih dok ne porumene i sa druge strane. Dobro i stručno pripremljene krofne po sredini treba da imaju svetao prsten.
Pržene krofne vaditi rešetkastom ravnom kašikom, ili mrežastom žicom, slagati u pogodne posude i svaki red posipati samlevenim šećerom. Krofne se mogu slagati najviše u tri reda.
Prženje krofni produžiti dok se ne isprži cela količina. Krofne služiti na plitkom malom tanjiru po jedan veći komad ili dva manja komada, po osobi, ravnom kašikom ili hvataljkama za kolače i po mogućnosti tople.

297. – BUHTLE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kiselo testo po recepturi br. 295	70	1174	(280)	1,25	6,40	7,65	6,80	46,12	39	0,7	70	0,601	0,154	1,20	0,3
Ulje jestivo	5	185	(44)				5,00								
Šećer u kristalu	7	113	(27)					6,97							
Marmelada	25	281	(67)		0,13	0,13		16,25	3	0,1	13	0,008	0,008	0,05	1,5
Vanilin-šećer	0,2	3	(1					0,20							
S v e g a:		**1756**	**(419)**	**1,25**	**6,53**	**7,78**	**11,80**	**69,54**	**42**	**0,8**	**83**	**0,609**	**0,162**	**1,25**	**1,8**

Ovaj normativ obezbeđuje jednu buhtlu od oko 100 g.

Pri pripremanju kiselog testa po recepturi br. 295 pri zamesivanju testa zajedno sa delom šećera koji se dodaje u testo dodaje se i vanilin–šećer.

Pripremljeno fermentisano kiselo testo se izvadi na pobrašnjen sto, malo se premesi, pa se valjkom ili oklagijom razvalja u listove ujednačene debljine oko 1 cm. Razvijeni listovi se iseku u trake širine oko 10 cm. Zatim se na ivicu ovih traka preko šprica nanese prethodno umućena (bez grudvi) marmelada, u jednoj traci debljine kažiprsta. Potom trake testa sa marmeladom urolati po celoj dužini, tako da sastav testa dođe do dužine stola. Ove rolne iseći ravnomerno na delove, i to tupom stranom noža.

Isečene buhtle slagati u podmazane duboke plehove, jednu uz drugu, s tim što svaku buhtlu treba premazati uljem, kako se pri pečenju ne bi slepile.

Složene buhtle ostaviti u plehovima da fermentišu oko 20 minuta, na temperaturi oko 30°C. Zatim ih peći u zagrejanim pećnicama (na temperaturi 230–240°C) dok se ne ispeku (oko 40 minuta). Pečene buhtle vaditi iz pećnica, malo ohladiti pa posuti preostalim šećerom, koji prethodno samleti u prah.

Deliti u male tanjire ravnom francuskom kašikom ili hvataljkom za kolače.

Napomena: buhtle će biti kvalitetnije ako se u testo pri zamesivanju dodaju samo žumanca od jaja, a belanca upotrebe za druga jela.

298. ŠTRUDLA SA VOĆEM (OD KISELOG TESTA)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Kiselo testo po recepturi br. 295	70	1174 (280)	1,25	6,40	7,65	6,80	46,12	39	0,7	70	0,601	0,154	1,20	0,3
Masa – nadev od svežeg voća po recepturi br. 293	60	373 (90)		1,00	1,00	0,29	22,12	13	1,9	162	0,034	0,031	0,31	3,6
Ulje jestivo	3	111 (27)				3,00								
Marmelada	5	56 (13)		0,03	0,03		3,25	1		3	0,002	0,002	0,01	0,3
Šećer u prahu	2	32 (8)					1,99							
Svega:		**1746 (418)**	**1,25**	**7,43**	**8,68**	**10,09**	**73,48**	**53**	**2,6**	**235**	**0,637**	**0,187**	**1,52**	**4,2**

Ovaj normativ obezbeđuje parče štrudle od oko 120 g.
Fermentisano kiselo testo pripremljeno po recepturi br. 295 vaditi iz posude na pobrašnjen sto, premesiti ga i razvaljati valjkom ili oklagijom u listove ujednačene debljine, oko 6–8 mm. Zatim razvučene listove iseći na komade, čija dužina treba da odgovara dužini pleha u kome će se peći, a širina treba da bude 25–30 cm. Ovako pripremljene trake testa pažljivo premazati umereno razređenom marmeladom poslastičarskim nožem. Na premazane trake složiti pripremljenu masu od voća po recepturi br. 293, traku urolati, pa pažljivo staviti u podmazani duboki pleh. Pri stavljanju štrudle u pleh voditi računa o tome da sastav štrudle bude okrenut prema dnu pleha. U plehove staviti onoliko štrudli koliko može da stane, s tim da razmak između štrudli bude oko 2 cm. Složene štrudle u plehovima ostaviti da fermentišu oko 30 minuta, posle čega peći u zagrejanim pećnicama (230–240°C) dok se štrudla ne ispeče (oko 40 minuta). Pri pečenju okretati plehove, tako da se štrudla ravnomerno peče sa svih strana.
Ispečene štrudle vaditi iz pećnica, malo ohladiti, povaditi iz plehova na daske, pa nožem ravnomerno isporcionisati, ponovo vratiti u plehove, posuti šećerom u prahu i deliti u male tanjire ravnom francuskom kašikom ili hvataljkom za kolače.

Napomena: složene štrudle u plehovima pre pečenja mogu da se premažu umućenim žumancima, u kom slučaju ih posle pečenja ne treba posipati šećerom.
Ukoliko postoji bojazan da se štrudle pri pečenju slepe, zidove štrudli pre pečenja treba premazati masnoćom.

299. – TESTO ZA RAZVIJANJE KORA (VUČENO TESTO)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	55	836	(200)		5,78	5,78	0,55	41,53	11	0,4		0,550	0,022	0,61	
	110	1672	(399)		11,55	11,55	1,10	83,05	22	0,9		1,100	0,044	1,21	
Ulje jestivo	2	75	(18)				2,00								
	3	111	(27)				3,00								
So po ukusu															
Svega:		**911**	**(218)**		**5,78**	**5,78**	**2,55**	**41,53**	**11**	**0,4**		**0,550**	**0,022**	**0,61**	
		1783	**(426)**		**11,55**	**11,55**	**4,10**	**83,05**	**22**	**0,9**		**1,100**	**0,044**	**1,21**	

Ovaj normativ obezbeđuje 70 g odnosno 140 g ispečenih kora.
U pogodnu posudu prosejati brašno i odvojiti jednu desetinu od ukupne količine za posipanje. Zatim u brašno dodati malo soli, malo ulja (oko 5 g na 1 kg brašna), pa dodati vodu (u odnosu 1:0,7 = brašno:voda) i testo zamesiti tako da bude nešto mekše nego testo za hleb. Testo dobro izmesiti, izvaditi ga na pobrašnjen sto i iseći na komade željene težine, vodeći računa pri tome da težina komada testa bude tolika da razvučeno testo odgovara površini stola na kome će se razvlačiti, kako pri razvlačenju ne bi bilo velikih otpadaka.
Komade testa dobro izmesiti da postanu glatki i formirati ih u obliku lopti. Formirano testo u komadima staviti na pobrašnjene plehove, vodeći računa o tome da se testo u plehovima ne dodiruje. Svaki komad testa po površini posebno premazati uljem da se ne bi stvarala kora i ostaviti da testo odleži na umerenoj temperaturi 1–1,5 sat.
Za razvlačenje testa pripremiti sto i po stolu raširiti čaršav po kojem posuti brašno i na brašno izvaditi komad odležalog testa.
Testo malo posuti brašnom i razvaljati ga do debljine 0,5 cm. Zatim dve osobe razvlače testo rukama od sredine ka krajevima stola, vodeći računa o tome da se testo ne pocepa. Kada se testo razvuče po dužini i širini celoga stola, i to pređe ivice, zadebljane krajeve otkinuti od testa. Razvučeno testo (kore) je pripremljeno za dalju upotrebu (dodavanje raznih nadeva i sl.).

Napomena: krajeve od razvučenog testa dobro premesiti, ostaviti da odleže i razvlačiti na već opisani način.

300. – BAKLAVA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	25	380	(91)		2,63	2,63	0,25	18,88	5	0,2		0,250	0,010	0,28	
Jaja sveža	0,025 k	8	(2)	0,14		0,14	0,13	0,01	1		13	0,001	0,003		
Mleko u prahu (ili skrob-štirka)	2,5	52	(12)	0,65		0,65	0,67	0,95	24		35	0,008	0,037	0,02	0,2
Ulje jestivo	6	222	(53)				6,00								
Orah bez ljuske (jezgra)	15	383	(91)		2,44	2,44	8,72	2,55	15	0,5		0,049	0,038	0,21	
Suvo grožđe	2	21	(5)		0,05	0,05	0,01	1,34	1	0,1	1	0,002	0,002	0,03	
Limun	2	2	(1)		0,01	0,01	0,01	0,12	1						0,6
Šećer u kristalu	50	806	(193)					49,75							
Vanilin-šećer	0,25	4	(1)					0,25							
So po ukusu															
Svega:		**1878**	**(449)**	**0,79**	**5,13**	**5,92**	**15,79**	**73,85**	**47**	**0,8**	**49**	**0,310**	**0,090**	**0,54**	**0,8**

Ovaj normativ obezbeđuje 1–2 baklave od oko 150 g.

Od prosejanog brašna, jaja, malo soli i vode zamesiti testo nešto tvrđe od vučenog testa. Testo iseći na manje komade (6 komada na jedan pleh) formirati ih u oblike lopti, pokriti čistim platnom i ostaviti da odstoji oko 15 minuta.

Odmorene komade testa staviti na pobrašnjen sto i oklagijom razvući u tanke kore (oko 1 mm). Prilikom razvlačenja testo povremeno posipati mlekom u prahu (ili skrobom – štirkom). Razvučene kore iseći prema plehu u kome će se pripremati baklava. U pleh staviti jednu koru, poprskati je uljem, posuti samlevenim orasima i suvim grožđem, pokriti sledećom korom, ponoviti prethodni postupak prskanja sa uljem i posipanja sa orasima i grožđem i postupak produžiti dok se ne utroši pripadajuća količina oraha i grožđa. Na kraju poklopiti razvučenom korom iseći baklavu na komade (isporcionisati), preliti ostatkom zagrejanog ulja i lagano peći u pećnici.

U međuvremenu pripremiti preliv tako da se u vodu doda šećer (odnos voda:šećer = 0,9 : 1) i limunov sok, malo prokuva i odloži do upotrebe.

Pečenu baklavu vaditi iz pećnica i još dok je vruća preliti je pripremljenim prelivom.

Baklavu ohladiti i deliti ravnom lopaticom za kolače i svaku porciju preliti prelivom u kome se nalazi baklava.

301. – ŠTRUDLA OD VOĆA (OD VUČENOG TESTA)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Testo za razvijanje kora po recepturi br. 299 ili	70	911	(218)		5,78	5,78	2,55	41,53	11	0,4		0,550	0,022	0,61	
Industrijski zamrznute testane kore (2 lista)	65	939	(224)		6,66	6,66	3,08	40,96	7	0,5		0,760	0,013	0,52	
Masa – nadev od svežeg voća po recepturi br. 293	80	603	(144)		1,33	1,33	0,39	35,96	18	2,4	216	0,046	0,042	0,41	4,8
Ulje jestivo	15	555	(133)				15,00								
Šećer u prahu	2	32	(8)					1,99							
Svega: sa vučenim testom		2101	(503)		7,11	7,11	17,94	79,48	29	2,8	216	0,596	0,064	1,02	4,8
Svega: sa ind. testanim korama		2129	(509)		7,99	7,99	18,47	78,91	25	2,9	216	0,806	0,055	0,93	4,8

Ovaj normativ obezbeđuje parče štrudle od oko 150 g.
Razmućeno testo pripremljeno po recepturi br. 299 ili odmrznute industrijske testane kore poprskati uljem, pa po dužini kora poređati masu od svežeg voća pripremljenu po recepturi br. 293, u jedan ili dva reda (širina jednog reda mase 10–15 cm). Zatim, prebaciti krajeve kora preko mase, malo poprskati uljem, pa pomoću čaršafa urolovati štrudlu. Ukoliko je rolovanje vršeno u dve rolne nožem ih odvojiti sekući kore po dužini između rolni.

Rolne stavljati po dužini u podmazane plehove. Zatim ih dobro poprskati uljem i peći u zagrejanim pećnicama (do 250°C). U pogodnoj posudi zašećeriti malo tople vode pa pečenu štrudlu poprskati zašećerenom vodom. Potom ostaviti da se ohladi, porcionisati je pa posuti šećerom, koji prethodno samleti u prah.
Štrudlu stavljati na male tanjire ravnom kašikom ili hvataljkom za kolače.

302. – PITA BUNDEVARA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Testo za razvijanje kora po recepturi br. 299 ili	70	911	(218)		5,78	5,78	2,55	41,53	11	0,4		0,550	0,022	0,61	
Industrijski zamrznute testane kore (2 lista)	65	939	(224)		6,66	6,66	3,08	40,96	7	0,5		0,760	0,013	0,52	
Bundeva sveža (bela ili muskatna tikva)	80	86	(21)		0,80	0,80	0,08	4,00	14	0,6	3200	0,032	0,040	0,32	6,3
Ulje jestivo	15	555	(133)				15,00								
Šećer u kristalu	20	322	(77)					19,90							
Cimet u prahu	0,2														
Vanilin-šećer	0,2	3	(1)					0,20							
Prezla	8	119	(28)		0,93	0,93	0,15	6,20	11	2,2		0,022	0,018	0,25	
Svega: sa vučenim testom		**1996**	**(478)**		**7,51**	**7,51**	**17,78**	**71,83**	**36**	**3,2**	**3200**	**0,604**	**0,080**	**1,18**	**6,3**
Svega: sa ind. testanim korama		**2024**	**(484)**		**8,39**	**8,39**	**18,31**	**71,26**	**32**	**3,3**	**3200**	**0,814**	**0,071**	**1,09**	**6,3**

Ovaj normativ obezbeđuje parče pite od oko 150 g.

Tehnološki postupak pripremanja ove pite u svemu je isti kao što je navedeno za pripremanje štrudle od voća (receptura 301), s tim što se masa–nadev za ovu pitu priprema na sledeći način: bundeve očistiti od spoljnih nečistoća, oljuštiti koru, povaditi semenke, iseći na kriške, oprati i izrendisati.

U izrendisane bundeve dodati šećer (odvojiti 2 g po osobi radi posipanja pite), cimet i prezlu pa sve polako promešati i dalje postupati kao što je u recepturi navedeno za masu–nadev od voća.

Vanilin–šećer pomešati sa samlevenim šećerom i posipati isporcionisanu pitu.

303. – LENJA PITA SA SVEŽIM VOĆEM I MARMELADOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	40	608	(145)		4,20	4,20	0,40	30,20	8	0,3		0,400	0,016	0,44	
Mleko sveže	0,08 dl	22	(5)	0,27		0,27	0,29	0,38	10		8	0,003	0,014	0,01	0,1
Jaja sveža	0,12 k	36	(9)	0,68		0,68	0,60	0,04	3	0,1	61	0,005	0,015	0,01	
Mast svinjska	12	453	(108)				12,00								
Šećer u kristalu	8	129	(31)					7,96							
Marmelada	5	56	(13)		0,03	0,03		3,25	1		3	0,002	0,002	0,01	0,3
Masa-nadev od svežeg voća po recepturi br. 293	60	373	(90)		1,00	1,00	0,29	22,12	13	1,9	162	0,034	0,031	0,31	3,6
Limun sveži	1	1			0,01	0,01		0,06							0,3
Soda bikarbona	0,4														
So po ukusu															
S v e g a:		**1678**	**(401)**	**0,95**	**5,24**	**6,19**	**13,58**	**64,01**	**35**	**2,3**	**234**	**0,444**	**0,078**	**0,78**	**4,3**

Ovaj normativ obezbeđuje parče pite od oko 120 g.

U posudu za mućenje staviti svinjsku mast, jednu trećinu šećera i mutiti dok masnoća ne postane penasta.

Na sto za pripremu kolača, prosejati brašno (malo brašna odvojiti za posipanje plehova) pa u brašnu napraviti udubljenje u koje dodati umućenu masnoću, jednu trećinu šećera, jaja, sodu bikarbonu, sok od limuna, malo soli i sveže mleko. Zatim sve zamesiti da se dobije kompaktna masa, vodeći računa o tome da se testo puno ne gnječi da ne bi postalo žilavo. Zamešeno testo ostaviti da odleži oko 30 minuta, posle čega celu količinu testa podeliti na određeni broj kora, računajući dve kore za jedan pleh. Zatim oklagijom ili valjkom razvući kore, debljine

do 1 cm, vodeći računa o tome da dužina i širina kore odgovaraju dimenzijama pleha u kojem će se kore peći.
U tanko podmazane i tankim slojem pobrašnjene plehove staviti po jednu pripremljenu koru (koru namotati na valjak pa razvući po plehu) i peći na umerenoj temperaturi dok se kora ne zapeče. Zapečenu koru vaditi iz pećnice, premazati marmeladom pa na nju složiti masu – nadev od voća pripremljenu po recepturi br. 293 (voditi računa o tome da se voće ravnomerno raspodeli u sve plehove), masu dobro poravnati pa prekriti svežom korom od testa. Zatim gornju koru izbosti viljuškom pa pleh ponovo vratiti u pećnicu i peći dok se pita ne ispeče. Kada je pita pečena, izvaditi je iz pećnice, pustiti da se malo ohladi, isporcionisati je pa po površini posuti preostalim samlevenim šećerom i deliti u male tanjire ravnom kašikom ili hvataljkom za kolače.

Napomena: masa se može pripremiti i od same marmelade (30 g po osobi) na taj način što se marmelada umuti pa se kora premaže u pogodnom sloju, s tim što se u ovom slučaju za pripremanje lenje pite ne daje prezla i cimet u prahu.

304. – ŠAM

Približne količine namirnica, energetska vrednost hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Jaja sveža (samo belanca)	0,4	16	(4)	0,91		0,91		0,05	1				0,016	0,02	
Šećer u kristalu	25	403	(96)					24,87							
S v e g a:		**419**	**(100)**	**0,91**		**0,91**		**24,92**	**1**				**0,016**	**0,02**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 40 g šama.

U posudu za mućenje odvojiti belanca od žumanaca pa belanca ulupati uz dodavanje dela šećera (oko 5 g po osobi) dok se ne dobije čvrst sneg. U međuvremenu, preostali deo šećera staviti u pogodnu posudu, naliti vode (oko 3 dl na 1 kg šećera) i kuvati na jačoj vatri, skidajući sa površine penu, kojom će se odstraniti sva nečistoća iz šećera. Šećer kuvati do tzv. trećeg stepena. Gustoća ovog stepena se određuje na taj način što se nerđajuća žica savije na jednom kraju u omčicu pa se omčica zamoči u ukuvani šećer i pri vađenju duvanjem kroz omčicu, koja će biti ispunjena sirupom od šećera kao nekom opnom, treba da se obrazuje mehur, što je znak da je šećer dostigao željeni stepen gustoće.

Vruć sirup od ukuvanog šećera polako sipati u ulupani sneg od belanaca uz stalno mešanje dok se ne utroši celokupna količina sirupa.

Ovako pripremljen šam odložiti do upotrebe.

305. – KREM OD VANILE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	5	76	(18)		0,53	0,53	0,05	3,78	1			0,050	0,002	0,06	
Mleko sveže	0,5 dl	140	(34)	1,70		1,70	1,80	2,40	60	0,1	48	0,020	0,090	0,05	0,5
Jaja sveža	0,5 k	151	(36)	2,85		2,85	2,52	0,15	14	0,6	254	0,022	0,063	0,05	
Šećer u kristalu	15	242	(58)					14,92							
Vanilin–šećer	1	16	(4)					1,00							
S v e g a:		**625**	**(150)**	**4,55**	**0,53**	**5,08**	**4,37**	**22,25**	**75**	**0,7**	**302**	**0,092**	**0,155**	**0,16**	**0,5**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 90 g krema.

Brašno za krem razmutiti u mleku, tako da odnos brašna i mleka bude 1:1. Zatim u razmućeno brašno dodati žumanca od jaja i sve dobro izmešati da masa postane kompaktna.

Ostatak mleka staviti u pogodnu posudu, dodati šećer (10 g po osobi), vanilin–šećer, uključiti toplotu i sačekati da prokuva. U ključalo mleko dodati razmućeno brašno u mleku sa žumancima, uz stalno mešanje žicom na jakoj vatri sve dok masa ne proključa i dok se ne zgusne. Isključiti toplotu i dodati belanca, prethodno ulupana u čvrst sneg sa dodavanjem šećera (5 g po osobi). Sve zajedno dobro izmešati pa krem odložiti do upotrebe.

Napomena: umesto 2 g brašna može se upotrebiti 2 g skroba (štirke) pa će krem biti čvršći.

306. – KREM OD MASLACA ILI MARGARINA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Maslac ili	15	450	(107)	0,09		0,09	12,15	0,06	2		480				
Margarin	15	452	(108)	0,09		0,09	12,15	0,06	2		675				
Šećer u kristalu	15	242	(58)					14,92							
Jaja (samo belanca)	0,08 k	3	(1)	0,18		0,18		0,01					0,003		
Svega: sa maslacem		**695**	**(166)**	**0,27**		**0,27**	**12,15**	**14,99**	**2**		**480**		**0,003**		
Svega: sa margarinom		**697**	**(167)**	**0,27**		**0,27**	**12,15**	**14,99**	**2**		**675**		**0,003**		

Ovaj normativ obezbeđuje oko 40 g krema.

Od sledujuće količine belanaca i šećera pripremiti šam u svemu prema recepturi br. 304.

Pripremljeni šam ostaviti na hladno mesto da se ohladi.

Margarin ili maslac staviti u pogodnu posudu i penasto umutiti.

U umućeni margarin ili maslac dodati ohlađeni šam i sve dobro izmešati, tako da se dobije kompaktna masa – krem.

U krem se može dodati: kafa, čokolada, kakao, vanilin–šećer, rum, maraskino i sl. i to u količini potrebnoj da krem dobije ukus artikla koji se dodaje u njega, po čemu i dobija naziv.

307. – PRINCES KROFNE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	10	152	(36)		1,05	1,05	0,10	7,55	2	0,1		0,100	0,004	0,11	
Ulje jestivo	10	370	(88)				10,00								
Mleko sveže	0,1 dl	28	(7)	0,34		0,34	0,36	0,48	12		10	0,004	0,018	0,01	0,1
Jaja sveža	0,3 k	90	(22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Krem od vanile po recepturi br. 305	90	625	(150)	4,55	0,53	5,08	4,37	22,25	75	0,7	302	0,092	0,155	0,16	0,5
Šećer u prahu	2	32	(8)					1,99							
So po ukusu															
Svega:		**1297**	**(311)**	**6,60**	**1,58**	**8,18**	**16,35**	**32,36**	**98**	**1,2**	**464**	**0,210**	**0,215**	**0,31**	**0,6**

Ovaj normativ obezbeđuje dve manje ili jednu veću princes–krofnu (oko 130 g).

U pogodnu posudu naliti mleko, dodati masnoću, malo posoliti i sačekati da prokuva. Zatim dodati brašno i mešati dok se sve grudvice ne razbiju i masa postane ujednačena. Potom skinuti sa vatre i ostaviti da se malo ohladi (do 10 minuta, zavisno od količine testa).

U malo ohlađenu masu dodati jedno po jedno jaje, uz stalno mešanje ručno ili mašinski. Sve zajedno mešati dok masa ne postane ujednačena. Ovom masom – testom, napuniti dresirkesu pa u podmazane i brašnom posute plehove istiskivati iz kese testo formirajući princes–krofne željenog oblika. Formirane princes–krofne u plehu treba da budu u šahovskom poretku. Ovako pripremljene plehove sa princes–krofnama stavljati u zagrejane pećnice (oko 250°C) i peći dok se masa ne digne, posle čega u pećnici smanjiti temperaturu (oko 150°C) i ostaviti da se krofne dopeku i isuše.

Pečene princes–krofne izvaditi iz pećnica, ohladiti pa popreko preseći na dva dela.

Donji deo presečene princes–krofne puniti kremom pripremljenim po recepturi br. 305 istiskivanjem krema iz dresirkese. Zatim poklopiti krofne izrezanim poklopcima (gornji deo presečene princes–krofne), posuti samlevenim šećerom i stavljati na male tanjire hvataljkama za kolače.

Pri punjenju krofni kremom voditi računa o tome da se krem ravnomerno raspodeli na predviđeni broj krofni.

308. – LISNATO TESTO

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	22	334	(80)		2,31	2,31	0,22	16,61	4	0,2		0,220	0,009	0,24	
Margarin	20	603	(144)	0,12		0,12	16,20	0,08	3		900				
Ulje jestivo	2	75	(18)				2,00								
Jaja sveža (samo žumance)	0,1 k	26	(6)	0,34		0,34	0,51	0,02	3	0,1	51	0,005	0,008	0,05	
So po ukusu															
S v e g a:		**1038**	**(248)**	**0,46**	**2,31**	**2,77**	**18,93**	**16,71**	**10**	**0,3**	**951**	**0,225**	**0,017**	**0,29**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 40 g pečenog testa.

Od pripadajuće količine brašna odvojiti jednu osminu brašna za posipanje stola pri obradi testa i za dodavanje brašna pri obradi margarina.

Ostatak brašna prosejati na sto ili u pogodnu posudu. U ovom brašnu napraviti udubljenje pa dodati: žumanca, ulje, malo soli, i potrebnu količinu vode da se može napraviti testo srednje tvrdoće. Pri dodavanju vode voditi računa o tome da u testu ukupan odnos brašna i tečnosti (voda, ulje i jaja) bude 1:0,7 = brašno:tečnost.

Testo mesiti dok se ne počne odvajati od ruku i suda. Zatim testo formirati u obliku lopte i ostaviti na pobrašnjenom stolu, malo ga po površini zaseći i ostaviti da se »odmara« 15–20 minuta.

U međuvremenu, margarin dobro izmesiti ručno ili mašinski uz dodatak polovine brašna koje je odvojeno za obradu margarina i posipanje. Voditi računa o tome da izmešani margarin sa brašnom bude tvrdoće testa. Ovako izmešani margarin sa brašnom formirati u obliku paralelopipeda i ostaviti na hladnom mestu, odnosno u hladnjaku da očvrsne. Odležalo testo podeliti na delove od po 5 kg pa malo premesiti i razvaljati na četiri strane (u obliku krsta), s tim da debljina testa na sredini bude oko 2 cm. Zatim na sredinu testa staviti pripremljeni margarin (ili deo, ako se testo radi u više delova) pa sa sve četiri

strane preko margarina prebaciti razvaljano testo, tako da margarin bude sav zatvoren testom kako ne bi iscurio za vreme razvijanja testa. Potom testo okrenuti tako da sastavljeni krajevi dođu do stola. Zatim testo polako razvaljati na list debljine oko 3 cm, vodeći računa o tome da testo ne ispuca i da margarin ne iscuri. Oklagijom poravnati krajeve, da testo bude četvrtasto pa ga zatim previti na troje, tj. da se dobiju tri lista. Previjeno testo ostaviti 20–30 minuta da odleži pa ga ponovo razvaljati kao što je već opisano, samo ga sada preklopiti tako da se dobiju četiri lista. Testo ostaviti da odleži na hladnom mestu oko 30 minuta pa ga ponovo razvaljati i previti tako da se dobiju tri lista, ostaviti da odleži oko 30 minuta, opet ga razvaljati i ponovo previti da se dobiju četiri lista pa ostaviti da odleži oko 30 minuta.

Kada testo odleži, razvaljati ga da bude debljine oko 3 mm, iseći na odgovarajuće oblike i peći.

309. – KREM-PITA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Lisnato testo po recepturi br. 308	40	1038 (248)	0,46	2,31	2,77	18,93	16,71	10	0,3	951	0,225	0,017	0,29	
Krem od vanile po recepturi br. 305	90	625 (150)	4,55	0,53	5,08	4,37	22,25	75	0,7	302	0,092	0,155	0,16	0,5
Šećer u prahu	2	32 (8)					1,99							
Svega:		**1695 (406)**	**5,01**	**2,84**	**7,85**	**23,30**	**40,95**	**85**	**1,0**	**1253**	**0,317**	**0,172**	**0,45**	**0,5**

Ovaj normativ obezbeđuje dve manje ili jednu veću krem-pitu (oko 130 g).

Odležalo i razvaljano lisnato testo, pripremljeno po recepturi br. 308, iseći na pravougaonike veličine pleha u kojem će se peći.

Isečeno testo urolati na oklagiju, staviti na pobrašnjeni pleh, malo izbosti viljuškom i peći u zagrejanim pećnicama (oko 270°C).

Pečene kore izvaditi iz pećnica i ostaviti da se ohlade. Zatim na ohlađene pečene kore staviti topli krem od vanile pripremljen po recepturi br. 305, tankim nožem poravnati pa krem poklopiti drugom pečenom korom.

Krem-pitu ostaviti da se potpuno ohladi, pa je ravnomerno isporcionisati, po površini posuti samlevenim šećerom i stavljati na male tanjire ravnom lopaticom za kolače.

Napomena: umesto kora od lisnatog testa mogu se koristiti kore od biskvit-mase. Krem-pite se mogu slagati pomoću specijalnih kalupa (formi) ili u dubokim plehovima.

310. – ŠAM-PITA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Lisnato testo po recepturi br. 308	40	1038	(248)	0,46	2,31	2,77	18,93	16,71	10	0,3	951	0,225	0,017	0,29	
Šam po recepturi br. 304	40	419	(100)	0,91		0,91		24,92	1				0,016	0,02	
Šećer u prahu	2	32	(8)					1,99							
Svega:		**1489**	**(356)**	**1,37**	**2,31**	**3,68**	**18,93**	**43,62**	**11**	**0,3**	**951**	**0,225**	**0,033**	**0,31**	

Ovaj normativ obezbeđuje šam-pitu od oko 80 g.

Tehnološki postupak pripremanja šam-pite je u svemu isti kao i postupak pripremanja krem-pite (receptura 309), s tim što se umesto krema od vanile upotrebljava šam pripremljen prema recepturi 304.

311. – ŠAM-ROLNE

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Ani-malne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Lisnato testo po recepturi br. 308	40	1038 (248)	0,46	2,31	2,77	18,93	16,71	10	0,3	951	0,225	0,017	0,29	
Šam prema recepturi 304	40	419 (100)	0,91		0,91		24,92	1				0,016	0,02	
Šećer u prahu	2	32 (8)					1,99							
S v e g a:		**1489 (356)**	**1,37**	**2,31**	**3,68**	**18,93**	**43,62**	**11**	**0,3**	**951**	**0,225**	**0,033**	**0,31**	

Ovaj normativ obezbeđuje dve šam-rolne (oko 80 g).

Za izradu rolni postoje specijalne limene cevi.

Rolne se pripremaju na sledeći način: razvaljano lisnato testo kao za kore za krem i šam-pite iseći na trake pa ove trake namotavati na pobrašnjene limene cevi u jednom sloju, a na spoju testo premazati umućenim žumancem.

Rolne stavljati u plehove tako da spoj bude okrenut prema dole i peći u zagrejanim pećnicama. Pečene rolne izvaditi, ohladiti i izvući limene cevi.

Pripremljeni šam prema recepturi 304 staviti u tzv. dresir-kese, pa njime puniti pečene rolne.

Napunjene šam-rolne posuti mlevenim šećerom i stavljati na male tanjire hvataljkama za kolače.

312. – TIROLSKA ŠTRUDLA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	40	608 (145)		4,20	4,20	0,40	30,20	8	0,3		0,400	0,016	0,44	
Ulje jestivo	1	37 (9)				1,00								
Margarin	36	1085 (259)	0,22		0,22	29,16	0,14	5		1620				
Šećer u prahu	2	32 (8)					1,99							
Jaja sveža	0,1 k	30 (7)	0,57		0,57	0,51	0,03	3	0,1	51	0,005	0,013	0,01	
Kvasac alkoholni sveži	2	7 (2)		0,24	0,24	0,01	0,22		0,1		0,015	0,033	0,22	
Masa–nadev od svežeg voća prema recepturi 293	80	603 (144)		1,33	1,33	0,39	35,96	18	2,4	216	0,046	0,042	0,41	4,8
So po ukusu														
S v e g a:		**2402 (574)**	**0,79**	**5,77**	**6,56**	**31,47**	**68,54**	**34**	**2,9**	**1887**	**0,466**	**0,104**	**1,08**	**4,8**

Ovaj normativ obezbeđuje 1–2 parčeta štrudle (oko 150 g).

Od pripadajuće količine brašna odvojiti jednu osminu za posipanje pri obradi testa i za dodavanje brašna pri obradi margarina.

Maju izraditi na sledeći način: od preostale količine brašna odvojiti jednu trećinu u sud za izradu maje, zatim u jednu posudu staviti sitno izdrobljen kvasac i sasvim malo šećera, pa sve to rastvoriti sa malo mlake vode (temperature oko 35°C), ovo dodati u brašno i postepeno, uz mešanje, dodavati vodu, vodeći računa o tome da odnos vode i brašna bude 1:1. Dobro izmešano testo (maju) ostaviti da fermentiše 30–40 minuta na temperaturi oko 30°C.

U međuvremenu, u posebnom sudu prosejati preostalo brašno, pa u ovo dodati maju, jaja, malo soli, a zatim uz stalno mešanje i potrebne količine vode (temperature oko 38°C) i umesiti testo. Pri dodavanju vode voditi računa o tome da u testu ukupan odnos brašna bude 1:0,7 = brašno:tečnost.

Testo mesiti dok se ne počne odvajati od ruku i suda. Imati u vidu da testo treba da bude nešto mekše konzistencije od hlebnog. Zamešeno testo pokriti i ostaviti da fermentiše oko 20 minuta.

Dok testo fermentiše margarin dobro izmesiti, ručno ili mašinski, uz dodatak polovine brašna koje je odvojeno za dodavanje u margarin i posipanje. Pri tome voditi računa da izmešeni margarin sa brašnom bude tvrdoće testa, zatim ovo testo formirati u obliku paralelopipeda i ostaviti na hladnom mestu, odnosno u hladnjaku da se stegne.

Fermentisano testo razdvojiti na delove do 5 kg pa ga malo premesiti i valjkom ili oklagijom razvaljati na četiri strane (u obliku krsta), s tim da debljina testa na sredini bude oko 2 cm. Zatim na sredinu testa staviti pripremljenu ohlađenu i stvrdnutu masu od margarina i brašna (ili deo ako se testo radi u više delova), pa sa sve četiri strane preko ove mase prebaciti razvaljano testo, tako da masa bude sva zatvorena testom, kako ne bi iscurila za vreme razvijanja testa. Zatim testo okrenuti tako da sastavljeni krajevi dođu do stola. Testo polako razvaljati na listove debljine oko 3 cm, vodeći računa o tome da testo ne ispuca i da margarin ne iscuri. Poravnati krajeve da masa bude četvrtasta, zatim testo previti na četvoro, tako da se dobiju četiri lista. Previjeno testo ostaviti 20–30 minuta da odleži, pa ga ponovo razvaljati, kao što je već opisano, samo ga sada preklopiti da se dobiju tri lista. Ponovo testo ostaviti da odleži na hladnom mestu oko 30 minuta pa ga ponovo razvaljati i previti na četvoro da se dobiju četiri lista, ponovo ga ostaviti da odleži oko 30 minuta, opet ga razvaljati i opet previti na tri dela, tj. da se dobiju tri lista, i opet ostaviti da odleži oko 30 minuta. Kada testo odleži, razvaljati ga da bude debljine oko 2 cm, iseći na trake širine oko 12 cm pa po sredini traka složiti masu od voća, pripremljenu prema recepturi 293, zatim krajeve testa prebaciti preko mase pa slagati u podmazane plehove, vodeći računa o tome da spojena strana štrudle dođe prema dnu pleha. Pri slaganju štrudli u plehove razmak između štrudli treba da bude dovoljan da se štrudle pri pečenju međusobno ne dodiruju. Peći u zagrejanim pećnicama.

Ispečenu štrudlu vaditi iz pećnica, malo ohladiti, isporcionisati, posuti samlevenim šećerom i deliti ravnom kašikom ili hvataljkom za kolače.

313. – BISKVIT-MASA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	8	122	(29)		0,84	0,84	0,08	6,04	2	0,1		0,080	0,003	0,09	
Jaja sveža	0,4 k	121	(29)	2,28		2,28	2,02	0,12	11	0,5	203	0,018	0,050	0,04	
Ulje jestivo	2	75	(18)				2,00								
Šećer u kristalu	10	161	(39)					9,95							
	20	322	(77)					19,90							
Svega:		**479**	**(115)**	**2,28**	**0,84**	**3,12**	**4,10**	**16,11**	**13**	**0,6**	**203**	**0,098**	**0,053**	**0,13**	
		640	**(153)**	**2,28**	**0,84**	**3,12**	**4,10**	**26,06**	**13**	**0,6**	**203**	**0,098**	**0,053**	**0,13**	

Ovaj normativ obezbeđuje oko 40–50 g biskvit-mase.

Razbiti jaja i u posudu za mućenje odvojiti žumanca i belanca. Zatim u žumanca dodati šećer (5 do 15 g po osobi) i mutiti dok masa ne postane penasta. Belanca lupati uz dodavanje šećera (5 g po osobi) dok se ne dobije čvrst sneg. Sjediniti ulupana žumanca i belanca, dodati ulje i brašno pa polako mešati drvenom varjačom ili rukom, vodeći računa o tome da masa ne padne, a da se svi artikli sjedine.

Pripremljenu masu prerućiti u plehove, kojima dno prethodno zastrti belim masnim papirom. Zatim je po površini poravnati kartonom i peći na umerenoj vatri 30–40 minuta. Pečenu masu vaditi iz pećnica, ostaviti da se ohladi, nožem sa svih strana uz ivice pleha obrezati pa pleh prevrnuti sa biskvit-masom na drugi pleh ili dasku. Pleh odvojiti od pečene mase, odlepiti papir, i odložiti do upotrebe.

Napomena: umesto zastiranja plehova belim masnim papirom, plehovi se mogu tanko podmazati i pobrašniti pa u ovako pripremljene plehove prerućiti masu i peći. Pri pečenju se mora voditi računa o tome da temperatura bude ravnomerna, kako ne bi zagorevala masa sa donje strane.

314. – PATIŠPANJA ZALIVENA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Biskvit-masa po recepturi br. 313	50	640	(153)	2,28	0,84	3,12	4,10	26,06	13	0,6	203	0,098	0,053	0,13	
Šećer u kristalu	20	322	(77)					19,90							
Vanilin-šećer	0,5	8	(2)					0,50							
S v e g a:		**970**	**(232)**	**2,28**	**0,84**	**3,12**	**4,10**	**46,46**	**13**	**0,6**	**203**	**0,098**	**0,053**	**0,13**	

Ovaj normativ obezbeđuje parče patišpanja od oko 100 g.
Pripremljenu biskvit-masu po recepturi br. 313 vratiti u plehove u kojima je pečena pa je isporcionisati.
U pogodnu posudu naliti određenu količinu vode (1 litar vode na 1 kg šećera), sačekati da prokuva, pa dodati šećer i vanilin–šećer, promešati, pa kada proključa i kada se šećer istopi skinuti sa vatre i ovim prelivom zaliti isporcionisanu biskvit-masu.
Posle zalivanja patišpanju ostaviti da odstoji oko jedan čas, da masa upije preliv.
Deli se u male tanjire ravnom francuskom kašikom.

315. – PRELIV OD ŠEĆERA (»LAJTER«)

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Šećer u kristalu	3	48	(12)					2,99							
Voda	4														

Ovaj normativ obezbeđuje oko 7 g preliva.

U pogodnu posudu za kuvanje dodati šećer, naliti određenu količinu vode, sačekati da prokuva skinuti sa vatre i ohladiti.

Ovaj preliv se u poslastičarstvu naziva »lajter«, a služi za poboljšanje sočnosti, ukusa i arome i u njega se mogu dodati: rum, limun i drugi aromatični sokovi i pića.

316. – BISKVIT-ROLAT SA MARMELADOM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Biskvit-masa po recepturi br. 313	40	479 (115)	2,28	0,84	3,12	4,10	16,11	13	0,6	203	0,098	0,053	0,13	
»Lajter« po recepturi br. 315	7	48 (12)					2,99							
Marmelada	20	224 (54)		0,10	0,10		13,00	2	0,1	10	0,006	0,006	0,04	1,2
Šećer u prahu	1	16 (4)					1,00							
S v e g a:		**767 (185)**	**2,28**	**0,94**	**3,22**	**4,10**	**33,10**	**15**	**0,7**	**213**	**0,104**	**0,059**	**0,17**	**1,2**

Ovaj normativ obezbeđuje parče rolata od oko 70 g.

Biskvit-masu pripremiti po recepturi br. 313, s tim što se masa peče u plitkim ili ravnim plehovima i ne treba da bude deblja od 1,5 cm. Sa pečenih biskvit-kora skinuti papir, malo ih ohladiti pa poprskati tzv. »lajterom«, pripremljenim po recepturi br. 315.

U međuvremenu, marmeladu razmekšati i njome premazati pripremljenu biskvit-koru. Zatim koru rolovati, sastav okrenuti prema dole, ostaviti da se ohladi, ravnomerno isporcionisati pa posuti mlevenim šećerom. Isporcionisani komadi se stavljaju hvataljkama na tanjiriće.

317. – BISKVIT-ROLAT SA KREMOM OD MASLACA ILI MARGARINA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST kJ (Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g: Belančevine: Animalne	Biljne	Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg: Mineralni sastojci: Ca	Fe	Vitamini: A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Biskvit-masa po recepturi br. 313	40	479 (115)	2,28	0,84	3,12	4,10	16,11	13	0,6	203	0,098	0,053	0,13	
»Lajter« po recepturi br. 315	7	48 (12)					2,99							
Krem od maslaca po recepturi br. 306 ili	40	695 (166)	0,27		0,27	12,15	14,99	2		480		0,003		
Krem od margarina po recepturi br. 306	40	697 (167)	0,27		0,27	12,15	14,99	2		675		0,003		
Svega: sa kremom od maslaca		**1222 (293)**	**2,55**	**0,84**	**3,39**	**16,25**	**34,09**	**15**	**0,6**	**683**	**0,098**	**0,056**	**0,13**	
Svega: sa kremom od margarina		**1224 (294)**	**2,55**	**0,84**	**3,39**	**16,25**	**34,09**	**15**	**0,6**	**878**	**0,098**	**0,056**	**0,13**	

Ovaj normativ obezbeđuje parče rolata od oko 80 g.

Biskvit-rolat se u svemu priprema kao i biskvit-rolat sa marmeladom (receptura 316), s tim što se umesto marmelade upotrebljava krem od maslaca ili margarina pripremljen po recepturi br. 306.

Rolat posle rolovanja premazati kremom odozgo po površini i sa strana. Do podele čuvati na hladnom mestu ili u hladnjaku, a neposredno pred podelu ravnomerno isporcionisati nožem koji pri porcionisanju umakati u toplu vodu.

Deli se u male tanjire hvataljkom za kolače.

318. – PUNČ-ROLAT

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Biskvit-masa po recepturi br. 313	40	479 (115)	2,28	0,84	3,12	4,10	16,11	13	0,6	203	0,098	0,053	0,13	
»Lajter« po recepturi br. 315	7	48 (12)					2,99							
Marmelada	7	79 (19)		0,04	0,04		4,55	1		4	0,002	0,002	0,01	0,4
Rum	0,01 dl	12 (3)												
Šećer u kristalu	1	16 (4)					1,00							
Svega:		**634 (153)**	**2,28**	**0,88**	**3,16**	**4,10**	**24,65**	**14**	**0,6**	**207**	**0,100**	**0,055**	**0,14**	**0,4**

Ovaj normativ obezbeđuje parče rolata od oko 50 g.

Biskvit-masu pripremiti po recepturi br. 313, s tim što se masa peče u plitkim ili ravnim plehovima i ne treba da bude deblja od 1,5 cm. Sa pečenih biskvit-kora skinuti papir. Svaku treću biskvit-koru staviti u pogodnu posudu, izdrobiti je i nakvasiti »lajterom« pripremljenim po recepturi br. 315 u koji je dodat rum. Zatim ostale 2 kore premazati razmekšalom marmeladom, ravnomerno dodati nadev od izdrobljene i nakvašene biskvit kore pa rolovati, vodeći računa da se kore ne smeju ohladiti jer će pucati.

Sastav rolata okrenuti prema dole, ostaviti da se ohladi, ravnomerno isporcionisati, posuti mlevenim šećerom i ukrasiti usijanom žicom.

Deli se u male tanjire hvataljkom za kolače.

319. – ROLAT VOĆNI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Biskvit masa po recepturi br. 313	40	479 (115)	2,28	0,84	3,12	4,10	16,11	13	0,6	203	0,098	0,053	0,13	
»Lajter« po recepturi br. 315	7	48 (12)					2,99							
Krem od maslaca po recepturi br. 306	30	521 (125)	0,20		0,20	9,11	11,24	2		360		0,002		
Voće sveže (banana, ananas, višnja, trešnja, jagoda i sl.)	20	38 (9)		0,10	0,10	0,06	2,34	2	0,1	54	0,006	0,006	0,04	1,2
Maraskino	0,02 dl	25 (6)					0,70							
S v e g a:		**1111 (267)**	**2,48**	**0,94**	**3,42**	**13,27**	**33,38**	**17**	**0,7**	**617**	**0,104**	**0,061**	**0,17**	**1,2**

Ovaj normativ obezbeđuje parče rolata od oko 90 g.

Rolat se u svemu priprema kao i biskvit-rolat sa kremom od maslaca (receptura 317), s tim što se voće sveže očišćeno i sitno iseckano i poprskano maraskinom doda na biskvit-koru premazanu kremom pre rolovanja, ili se umeša u deo krema kojim se filuje rolat.

320. – ROLAT ČOKOLADNI

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Biskvit masa po recepturi br. 313	40	479 (115)	2,28	0,84	3,12	4,10	16,11	13	0,6	203	0,098	0,053	0,13	
»Lajter« po recepturi br. 315	7	48 (12)					2,99							
Krem od maslaca po recepturi br. 306	20	348 (83)	0,14		0,14	6,08	7,50	1		240		0,002		
Čokolada za kuvanje	10	224 (53)	0,65		0,65	2,75	6,15	10	0,4	6	0,007	0,024	0,11	
Ulje jestivo	2	75 (18)				2,00								
S v e g a:		**1174 (281)**	**3,07**	**0,84**	**3,91**	**14,93**	**32,75**	**24**	**1,0**	**449**	**0,105**	**0,079**	**0,24**	

Ovaj normativ obezbeđuje parče rolata od oko 70 g.

Rolat se u svemu priprema kao i biskvit-rolat sa kremom od maslaca (receptura 317), s tim što se u krem dodaje deo istopljene čokolade a ostatkom se izvrši glaziranje rolata odozgo i sa strane. Čokolada se topi na taj način, što se u pogodnu posudu stavi ulje, doda izlomljena čokolada, pa ova posuda sa čokoladom stavi u veći sud u kojem ključa voda i ostavi da se čokolada potpuno istopi. Posle glaziranja rolat staviti na hladno mesto ili u hladnjak da čokoladna glazura očvrsne.

Pre podele rolat isporcionisati na način predviđen recepturom za biskvit-rolat sa kremom od maslaca.

321. – ŠNIT-TORTA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati *	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Biskvit masa po recepturi br. 313	40	479	(115)	2,28	0,84	3,12	4,10	16,11	13	0,6	203	0,098	0,053	0,13	
»Lajter« po recepturi br. 315	7	48	(12)					2,99							
Krem od margarina po recepturi br. 306 ili	40	697	(167)	0,27		0,27	12,15	14,99	2		675		0,003		
Krem od maslaca po recepturi br. 306	40	695	(166)	0,27		0,27	12,15	14,99	2		480		0,003		
Svega: sa kremom od margarina		**1224**	**(294)**	**2,55**	**0,84**	**3,39**	**16,25**	**34,09**	**15**	**0,6**	**878**	**0,098**	**0,056**	**0,13**	
Svega: sa kremom od maslaca		**1222**	**(293)**	**2,55**	**0,84**	**3,39**	**16,25**	**34,09**	**15**	**0,6**	**683**	**0,098**	**0,056**	**0,13**	

Ovaj normativ obezbeđuje parče torte od oko 80 g.

Ispečenu i ohlađenu biskvit-masu (pripremljenu po recepturi br. 313) iseći po debljini na 3 ili 4 kore (što zavisi od debljine biskvit-mase).

Uzeti izrezane kore biskvit-mase, staviti ih na ravni pleh ili dasku pa svaku koru pri slaganju ravnomerno poprskati »Lajterom« pripremljenim po recepturi br. 315, zatim gornju stranu ravnomerno premazati kremom pripremljenim po recepturi br. 306, složiti sledeću koru, pa sa ovom postupiti kao i sa prethodnom, i tako ponavljati postupke dok se ne utroše sve tri ili četiri kore od jedne biskvit-mase.

Tortu okolo premazati tankim slojem krema, pa je zatim premazati i odozgo po površini i lepo poravnati. Tortu odozgo još dekorisati kremom pomoću dresir-kese špricom.

Pripremljenu tortu do podele čuvati na hladnom mestu ili u hladnjaku, a neposredno pred podelu ravnomerno je isporcionisati nožem koji pri porcionisanju umakati u toplu vodu. Isporcionisani komadi se stavljaju hvataljkama na male tanjire.

322. – ČOKOLAD-TORTA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Šnit torta sa kremom od margarina po recepturi br. 321 ili	80	1224 (294)	2,55	0,84	3,39	16,25	34,09	15	0,6	878	0,098	0,056	0,13	
Šnit torta sa kremom od maslaca po recepturi br. 321	80	1222 (293)	2,55	0,84	3,39	16,25	34,09	15	0,6	683	0,098	0,056	0,13	
Čokolada za kuvanje	10	224 (53)	0,65		0,65	2,75	6,15	10	0,4	6	0,007	0,024	0,11	
Ulje jestivo	2	75 (18)				2,00								
Svega: sa kremom od margarina		**1523 (365)**	**3,20**	**0,84**	**4,04**	**21,00**	**40,24**	**25**	**1,0**	**884**	**0,105**	**0,080**	**0,24**	
Svega: sa kremom od maslaca		**1521 (364)**	**3,20**	**0,84**	**4,04**	**21,00**	**40,24**	**25**	**1,0**	**689**	**0,105**	**0,080**	**0,24**	

Ovaj normativ obezbeđuje parče torte od oko 90 g.
Torta se u svemu priprema kao i šnit-torta (receptura 321), s tim što se u krem dodaje deo istopljene čokolade a ostatkom se torta glazira odozgo i sa strane.

Čokolada se topi na način opisan u recepturi br. 320 za rolat čokoladni.

323. – MOKA ODREZAK

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST kJ	(Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g – Belančevine – Animalne	Biljne	Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg – Mineralni sastojci – Ca	Fe	Vitamini – A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Šnit-torta sa kremom od margarina po recepturi br. 321 ili	80	1224	(294)	2,55	0,84	3,39	16,25	34,09	15	0,6	878	0,098	0,056	0,13	
Šnit-torta sa kremom od maslaca po recepturi br. 321	80	1222	(293)	2,55	0,84	3,39	16,25	34,09	15	0,6	683	0,098	0,056	0,13	
Ekstrakt kafe (nescafe)	0.5	2			0,06	0,06		0,06	1						
Svega: sa kremom od margarina		**1226**	**(294)**	**2,55**	**0,90**	**3,45**	**16,25**	**34,15**	**16**	**0,6**	**878**	**0,098**	**0,056**	**0,13**	
Svega: sa kremom od maslaca		**1224**	**(293)**	**2,55**	**0,90**	**3,45**	**16,25**	**34,15**	**16**	**0,6**	**683**	**0,098**	**0,056**	**0,13**	

Ovaj normativ obezbeđuje parče torte od oko 80 g.
Torta se u svemu priprema kao i šnit-torta (receptura 321), s tim što se ekstrakt kafe dodaje u biskvit-masu kad i brašno.

324. – PUNČ-ŠNITA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Biskvit masa po recepturi br. 313	40	479	(115)	2,28	0,84	3,12	4,10	16,11	13	0,6	203	0,098	0,053	0,13	
»Lajter« po recepturi br. 315	7	48	(12)					2,99							
Krem od maslaca po recepturi br. 306	10	174	(42)	0,07		0,07	3,04	3,75	1		120		0,001		
Marmelada	7	79	(19)		0,04	0,04		4,55	1		4	0,002	0,002	0,01	0,4
Rum	0,01 dl	13	(3)												
Svega:		**793**	**(191)**	**2,35**	**0,88**	**3,23**	**7,14**	**27,40**	**15**	**0,6**	**327**	**0,100**	**0,056**	**0,14**	**0,4**

Ovaj normativ obezbeđuje parče torte od oko 60 g.

Ispečenu i ohlađenu biskvit-masu (pripremljenu po recepturi br. 313) iseći po debljini na 3 kore tako da srednja bude najdeblja. Zatim, srednju koru staviti u pogodnu posudu, izdrobiti je i nakvasiti tzv. »lajterom« pripremljenim po recepturi br. 315 u koji je dodat rum. Donju koru premazati delom razmekšale marmelade, pa složiti nadev od izdrobljene i nakvašene biskvit-mase, a zatim gornju koru sa donje strane premazati ostatkom marmelade pa s njom pokriti nadev.

Tortu odozgo i sa strane premazati maslac-kremom, a odozgo još i dekorisati kremom pomoću dresir-kese sa špricom.

Pripremljenu tortu do podele čuvati na hladnom mestu ili u hladnjaku, a neposredno pred podelu ravnomerno je isporcionisati nožem koji pri porcionisanju umakati u toplu vodu.

Deli se u male tanjire hvataljkom za kolače.

325. – VOĆNA ŠNITA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Biskvit-masa po recepturi br. 313	40	479	(115)	2,28	0,84	3,12	4,10	16,11	13	0,6	203	0,098	0,053	0,13	
»Lajter« po recepturi br. 315	7	48	(12)					2,99							
Krem od maslaca po recepturi br. 306	20	348	(83)	0,14		0,14	6,08	7,50	1		240		0,002		
Voće sveže (banana, ananas, višnja, trešnja, jagoda i sl.)	10	19	(5)		0,05	0,05	0,03	1,17	1		27	0,003	0,003	0,02	0,6
Maraskino	0,01 dl	13	(3)					0,35							
S v e g a:		**907**	**(218)**	**2,42**	**0,89**	**3,31**	**10,21**	**28,12**	**15**	**0,6**	**470**	**0,101**	**0,058**	**0,15**	**0,6**

Ovaj normativ obezbeđuje parče torte od oko 70 g.

Torta se u svemu priprema kao i šnit-torta (receptura 321), s tim što se voće sveže očišćeno i sitno iseckano i poprskano maraskinom doda na krem ili se umeša u krem kojim se filuje torta.

Tortu odozgo još ukrasiti i voćem.

326. – PUDING OD VOJNIČKOG DVOPEKA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Dvopek vojnički	25	383	(92)		2,65	2,65	0,08	19,48	4	0,3		0,033	0,010	0,28	
Mleko sveže	2 dl	560	(134)	6,80		6,80	7,20	9,60	238	0,2	192	0,080	0,360	0,20	2,0
Jaja sveža	0,25 k	75	(18)	1,43		1,43	1,26	0,08	7	0,3	127	0,011	0,031	0,02	
Šećer u kristalu	10	161	(39)					9,95							
Vanilin–šećer	0,5	8	(2)					0,50							
Voćni sirup	10	119	(28)		0,01	0,01		6,89							
S v e g a:		**1306**	**(313)**	**8,23**	**2,66**	**10,89**	**8,54**	**46,50**	**249**	**0,8**	**319**	**0,124**	**0,401**	**0,50**	**2,0**

Ovaj normativ obezbeđuje oko 2,5 dl pudinga.

Dvopek izrendisati (na univerzalnoj kuhinjskoj mašini uz upotrebu najsitnijeg rendeta), pa u njega dodati razmućena jaja i dobro izmešati. Ovu masu sipati u proključalo mleko u koje je prethodno dodat šećer i vanilin–šećer. Sve zajedno kuvati uz stalno mešanje 5–10 minuta. Skinuti sa vatre pa preručiti (kutlačom od 2,5 dl) u šolje koje prethodno ovlažiti hladnom vodom.

Kada se puding u šoljama potpuno ohladi i zgusne, presuti ga u male tanjire i preliti voćnim sirupom.

327. – KOH OD VOJNIČKOG DVOPEKA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Dvopek vojnički	10	153	(37)		1,06	1,06	0,03	7,79	2	0,1		0,013	0,004	0,11	
Jaja sveža	0,5 k	151	(36)	2,85		2,85	2,52	0,15	14	0,6	254	0,022	0,063	0,05	
Mleko sveže	0,5 dl	140	(34)	1,70		1,70	1,80	2,40	60	0,1	48	0,020	0,090	0,05	0,5
Ulje jestivo	2	75	(18)				2,00								
Šećer u kristalu	15	242	(58)					14,92							
Vanilin-šećer	0,5	8	(2)					0,50							
Voćni sirup	5	59	(14)		0,01	0,01		3,45							
Svega:		**828**	**(199)**	**4,55**	**1,07**	**5,62**	**6,35**	**29,21**	**76**	**0,8**	**302**	**0,055**	**0,157**	**0,21**	**0,5**

Ovaj normativ obezbeđuje jedan kolač od oko 100g.
Dvopek izrendisati na univerzalnoj kuhinjskoj mašini (uz upotrebu najsitnijeg rendeta).
Razliti jaja pa u posude za mućenje posebno odvojiti žumanca i belanca. U žumanca dodati polovinu pripadajuće količine šećera i umutiti da postanu penasta. Belanca ulupati u čvrst sneg. Zatim sjediniti ulupana žumanca i belanca, dodati izrendisani dvopek i polako izmešati da masa postane kompaktna. Masu preručiti u podmazane plehove, vodeći računa da debljina bude oko 4 cm, pa je po površini poravnati. Peći u zagrejanim pećnicama na temperaturi od 200 do 180°C oko 20 minuta.
Pečeni koh izvaditi iz pećnica, malo ohladiti i ravnomerno isporcionisati.
Koh zaliti prelivom napravljenim od prokuvanog mleka u koje je dodat ostatak šećera, vanilin–šećera i voćni sirup. Preliv se dodaje postepeno i mora biti topao.
Deli se na male tanjire ravnom francuskom kašikom.

Pite

P I T E

Pite se prigotovljavaju na razne načine i nadevaju raznim nadevima. Uglavnom se pripremaju od kora razvučenog testa i nekog nadeva. Testo za kore uvek treba pripremati od odležalog brašna.

Kore za pitu mogu biti sveže ili sušene (pečene). Roluju se ili se nadevene ređaju jedna na drugu, prema veličini pleha.

Masa za pite može da bude slana ili slatka. Pite sa slanim nadevima se služe kao predjelo ili samostalno jelo za neki sporedni obed ili na kraju obeda kao desert. Pite sa slatkim nadevom se uvek služe na kraju obeda kao desert. Sve se pite mogu služiti i kao tople i kao hladne, s tim što treba težiti da se pite sa slanim nadevom po mogućnosti uvek služe tople.

328. – GIBANICA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Brašno pšenično »tip 500«	60	912 (218)		6,30	6,30	0,60	45,30	12	0,5		0,600	0,024	0,66	
Sir kravlji beli masni (u kriškama)	50	438 (105)	12,00		12,00	3,50	2,50	41	0,2	140	0,010	0,120	0,05	
Kajmak	20	486 (116)	1,44		1,44	11,76	0,22	20		160	0,006	0,028	0,02	9,2
Ulje jestivo	20	740 (177)				20,00								
Jaja sveža	0,3 k	90 (22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Mleko sveže	0,3 dl	84 (20)	1,02		1,02	1,08	1,44	36		29	0,012	0,054	0,03	0,3
So po ukusu														
S v e g a:		**2750 (658)**	**16,17**	**6,30**	**22,47**	**38,46**	**49,55**	**118**	**1,1**	**481**	**0,642**	**0,264**	**0,79**	**0,5**

Ovaj normativ obezbeđuje parče gibanice od oko 200 g.

U prosejano brašno dodati so i mlaku vodu (odnos brašna i vode treba da bude 1:0,7 – brašno:voda), pa zamesiti testo srednje tvrdoće, podeliti ga na manje delove za razvijanje. Svaki komad testa na pobrašnjenom stolu dobro izmesiti da postane gladak i formirati ga u obliku lopte. Formirano testo u komadima staviti na pobrašnjene plehove, vodeći računa o tome da se testo u plehovima ne dodiruje. Svaki komad testa premazati uljem po površini da se ne bi stvorila kora i ostaviti da testo odleži na umerenoj temperaturi oko 30 minuta.

Odležale komade testa vaditi na pobrašnjeni sto i oklagijom razvlačiti da se dobije kora debljine do 1 mm. Zatim kore iseći na pravougaonike prema plehu pa stavljati na čiste ploče štednjaka i peći sa obe strane. Pečene kore slagati jednu na drugu, a razvijanje i pečenje kora produžiti dok se ne ispeče celokupna količina. U međuvremenu pripremiti masu na sledeći način: u pogodnu posudu staviti usitnjeni beli sir, dodati kajmak, jaja, mleko, deo masnoće, po potrebi posoliti i sve dobro izmešati da se dobije ujednačena masa.

Duboki pleh za pečenje podmazati, a zatim na dno staviti jednu ispečenu koru, potom ostale kore umakati u pripremljenu masu i slagati u pleh, povremeno poprskati masnoćom i kada se dobije debljina gibanice oko 8 cm, na površinu staviti jednu pečenu koru koju ne umakati u masu, već je samo malo po površini poprskati masnoćom.

Sastavljenu gibanicu ostaviti da odstoji oko 30 minuta, posle čega je peći na tihoj vatri oko jedan čas.

Pri pečenju, ukoliko se gibanica previše naduva, treba je izbušiti viljuškom.

Pečenu gibanicu izvaditi, ostaviti da se malo ohladi pa ravnomerno isporcionisati. Treba da se deli dok je još topla.

Napomena: u masu za gibanicu može se dodati mineralna voda (10 g po osobi).

329. – PITA SA SIROM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE		MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ	(Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Testo za razvijanje kora po recepturi br. 299 ili		140	1783	(426)		11,55	11,55	4,10	83,05	22	0,9		1,100	0,044	1,21	
Industrijske zamrznute testane kore (3 lista)		100	1444	(345)		10,25	10,25	4,74	63,01	10	0,7		1,170	0,020	0,80	
Sir kravlji beli masni (u kriškama)		100	875	(209)	24,00		24,00	7,00	5,00	82	0,3	280	0,020	0,240	0,10	
Kajmak		20	486	(116)	1,44		1,44	11,76	0,22	20		160	0,006	0,028	0,02	0,2
Jaja sveža		0,3 k	90	(22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Mleko sveže		0,5 dl	140	(34)	1,70		1,70	1,80	2,40	60	0,1	48	0,020	0,090	0,05	0,5
Ulje jestivo		20	740	(177)				20,00								
So po ukusu																
Svega:	**sa vučenim testom**		**4114**	**(984)**	**28,85**	**11,55**	**40,40**	**46,18**	**90,76**	**193**	**1,7**	**640**	**1,160**	**0,440**	**1,41**	**0,7**
	sa ind. test. korama		**3775**	**(903)**	**28,85**	**10,25**	**39,10**	**46,82**	**70,72**	**181**	**1,5**	**640**	**1,230**	**0,416**	**1,00**	**0,7**

Ovaj normativ obezbeđuje parče pite od oko 300 g.
Razvučeno testo pripremljeno po recepturi br. 299, ili odmrznute industrijske testane kore, poprskati uljem pa dodati nadev pripremljen na sledeći način: sir beli u kriškama izdrobiti ili izribati. U izdrobljeni sir dodati razmućena jaja, kajmak, mleko, po potrebi soli i sve dobro izmešati. Nadev poređati na kore u jedan ili dva reda (širina jednog reda nadeva 10–15 cm) po dužini razvučenog testa, zatim prebaciti krajeve testa preko nadeva, poprskati ih uljem, pa pomoću čaršava testo rolovati.
Ukoliko je testo rolovano u dva dela, nožem odvojiti delove, sekući testo po dužini između njih.
Rolovane delove stavljati po dužini u podmazane plehove ili ih uvijati u krug u vidu pite, vodeći računa o tome da svaki uvijeni komad odgovara jednoj porciji.
Složenu pitu u plehovima dobro poprskati uljem i peći u zagrejanim pećnicama (do 250°C).
U pogodnu posudu dodati malo ulja, soli i vode, sve dobro izmešati pa pečenu pitu posle vađenja iz pećnice poprskati ovom smešom.
Ukoliko pita nije uvijena, već pečena u rolovanim delovima, treba je posle vađenja iz pećnice isporcionisati.
Deli se topla ravnom francuskom kašikom ili hvataljkom za kolače.

330. – PITA SA KROMPIROM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST kJ	(Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g: Belančevine Animalne	Belančevine Biljne	Belančevine Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg: Mineralni sastojci Ca	Mineralni sastojci Fe	Vitamini A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Testo za razvijanje kora po recepturi br. 299, ili	140	1783	(426)		11,55	11,55	4,10	83,05	22	0,9		1,100	0,044	1,21	
Industrijske zamrznute testane kore (3 lista)	100	1444	(345)		10,25	10,25	4,74	63,01	10	0,7		1,170	0,020	0,80	
Krompir sveži	150	440	(105)		2,55	2,55	0,15	24,00	11	0,9		0,120	0,045	1,80	12,0
Sir kravlji beli masni (u kriškama)	15	131	(31)	3,60		3,60	1,05	0,75	12		42	0,003	0,036	0,02	
Kajmak	10	243	(58)	0,72		0,72	5,88	0,11	10		80	0,003	0,014	0,01	0,1
Ulje jestivo	20	740	(177)				20,00								
So po ukusu															
Svega: sa vučenim testom		**3337**	**(797)**	**4,32**	**14,10**	**18,42**	**31,18**	**107,91**	**55**	**1,8**	**122**	**1,226**	**0,139**	**3,04**	**12,1**
Svega: sa ind. test. korama		**2998**	**(716)**	**4,32**	**12,80**	**17,12**	**31,82**	**87,87**	**43**	**1,6**	**122**	**1,296**	**0,115**	**2,63**	**12,1**

Ovaj normativ obezbeđuje parče pite od oko 300 g.

Tehnološki postupak pripremanja ove pite u svemu je isti kao i prilikom pite sa sirom (receptura 329), s tim što se nadev za ovu pitu priprema na sledeći način:

oljušteni krompir izrendisati ručno ili na mašini pa u izrendisani krompir dodati kajmak, izdrobljeni beli sir, po potrebi posoliti, sve dobro izmešati, da se dobije ujednačena masa, i sa ovako pripremljenom masom nadevati razvučeno testo, kao što je opisano za nadevanje pite sa sirom.

Napomena: masa za ovu pitu se može pripremati i bez kajmaka i sira na taj način što se u izrendisani krompir doda crni luk (10–15 g po osobi), prethodno malo propržen na masnoći, i samleveni biber pa se sa ovom masom postupa kao što je rečeno i za prethodnu.

331. – PITA SA SPANAĆEM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE		MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST kJ (Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
				Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
Testo za razvijanje kora po recepturi br. 299 ili		140	1783 (426)		11,55	11,55	4,10	83,05	22	0,9		1,100	0,044	1,21	
Industrijske zamrznute testane kore (3 lista)		100	1444 (345)		10,25	10,25	4,74	63,01	10	0,7		1,170	0,020	0,80	
Spanać sveži		180	128 (31)		3,24	3,24	0,36	5,58	119	4,3	13734	0,162	0,288	0,90	86,4
Kajmak		30	728 (174)	2,16		2,16	17,64	0,33	30		240	0,009	0,042	0,03	0,3
Jaja sveža		0,3 k	90 (22)	1,71		1,71	1,52	0,09	9	0,4	152	0,014	0,038	0,03	
Griz pšenični		3	46 (11)		0,33	0,33	0,03	2,27				0,004	0,001	0,03	
Ulje jestivo		20	740 (177)				20,00								
So kuhinjska															
Svega:	**sa vučenim testom**		**3515 (841)**	**3,87**	**15,12**	**18,99**	**43,65**	**91,32**	**180**	**5,6**	**14126**	**1,289**	**0,413**	**2,20**	**86,7**
	sa ind. test. korama		**3176 (760)**	**3,87**	**13,82**	**17,69**	**44,29**	**71,28**	**168**	**5,4**	**14126**	**1,359**	**0,389**	**1,79**	**86,7**

Ovaj normativ obezbeđuje parče pite od oko 300 g.

Tehnološki postupak pripremanja ove pite u svemu je isti kao i prilikom pripremanja pite sa sirom (receptura 329), s tim što se nadev za ovu pitu priprema na sledeći način: očišćen, opran i oceđen spanać iseći na rezance. U isečeni spanać dodati kajmak, razmućena jaja, po potrebi soli i sve dobro izmešati. Ukoliko je masa retka dodati griz. Ovako pripremljenom masom nadevati razvučeno testo, kao što je to opisano za nadevanje pite sa sirom.

Deli se topla ravnom francuskom kašikom ili hvataljkom za kolače.

332. – BUREK SA MESOM I KROMPIROM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Testo za razvijanje kora po recepturi br. 299 ili	140	1783 (426)		11,55	11,55	4,10	83,05	22	0,9		1,100	0,044	1,21	
Industrijske zamrznute testane kore (3 lista)	100	1444 (345)		10,25	10,25	4,74	63,01	10	0,7		1,170	0,020	0,80	
Krompir sveži	50	147 (35)		0,85	0,85	0,05	8,00	4	0,3		0,040	0,015	0,60	4,0
Luk crni sveži	30	47 (11)		0,39	0,39	0,06	2,49	9	0,2	15	0,009	0,012	0,06	2,4
Meso goveđe sirovo (vrat, plećka, rebra i sitni delovi)	70	656 (157)	10,01		10,01	12,60		6	1,2	24	0,035	0,091	2,17	
Ulje jestivo	20	740 (177)				20,00								
Biber crni	01	1		0,01	0,01	0,01	0,07							
Dodatak jelima	0,5										0,165	0,165		
So po ukusu														
Svega: sa vučenim testom		**3374 (806)**	**10,01**	**12,80**	**22,81**	**36,82**	**93,61**	**41**	**2,6**	**39**	**1,349**	**0,327**	**4,04**	**6,4**
Svega: sa ind. test. korama		**3035 (725)**	**10,01**	**11,50**	**21,51**	**37,46**	**73,57**	**29**	**2,4**	**39**	**1,419**	**0,303**	**3,63**	**6,4**

Ovaj normativ obezbeđuje parče bureka od oko 250 g.

Tehnološki postupak pripremanja bureka u svemu je isti kao i prilikom pripremanja pite sa sirom (receptura 329), s tim što se nadev za burek priprema na sledeći način: u samleveno meso dodati izrendisani sveži krompir, proprženi luk, samleveni biber, dodatak jelima i so, sve polako izmešati pa ovom masom nadevati razvučeno testo, kao što je to opisano za nadevanje pite sa sirom.

Burek se deli topao ravnom francuskom kašikom ili hvataljkom za kolače.

333. – GRATINIRANI DVOPEK SA SIROM

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
			Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
		kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
Dvopek »tip JNA«	100	1532 (366)		10,60	10,60	0,30	77,90	16	1,0		0,130	0,040	1,10	
Sir kravlji beli masni (u kriškama)	70	613 (146)	16,80		16,80	4,90	3,50	57	0,2	196	0,014	0,168	0,07	
Mleko sveže	2 dl	560 (134)	6,80		6,80	7,20	9,60	238	0,2	192	0,080	0,360	0,20	2,0
Jaja sveža	1 k	302 (72)	5,70		5,70	5,05	0,30	29	1,2	507	0,045	0,125	0,09	
Mast ili ulje	15	555 (133)				15,00								
So po ukusu														
Svega:		**3562 (851)**	**29,30**	**10,60**	**39,90**	**32,45**	**91,30**	**340**	**2,6**	**895**	**0,269**	**0,693**	**1,46**	**2,0**

Ovaj normativ obezbeđuje parče gratiniranog dvopeka od oko 350 g.

Dvopek izrendisati na univerzalnoj kuhinjskoj mašini uz upotrebu najkrupnije ploče – renda, pa u njega dodati: izdrobljeni sir, smesu pripremljenu od mleka, žumanaca, masnoće i soli i belanca prethodno ulupana u čvrst sneg. Sve lagano promešati da se masa sjedini pa prerućiti u podmazane plehove i po površini poravnati.

Peći u zagrejanim pećnicama (250°C) oko 30 minuta. Povremeno kontrolisati i smanjivati temperaturu da formirana kora ne izgori.

Po završenom pečenju jelo malo ohladiti (oko 10 minuta) ravnomerno isporcionisati i deliti na male tanjire ravnom francuskom kašikom.

Gotova industrijska jela

(u alu-foliji – sterilisana)

GOTOVA INDUSTRIJSKA JELA (STERILISANA)

Približne količine jela, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

Brojna oznaka jela	VRSTA JELA	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
334	Musaka	400	3414 (816)	17,62	3,56	21,18	66,18	34,21	64	3,3	540	0,390	0,288	5,99	17,0
335	Goveđe meso u paradajz-sosu sa krompirom	400	2530 (605)	26,46	3,41	29,87	40,68	28,52	29	4,3	683	0,234	0,304	7,87	18,8
336	Ćufte u paradajz-sosu sa krompirom	400	2939 (702)	19,28	4,43	23,71	51,55	35,02	28	3,7	962	0,471	0,259	6,61	18,9
337	Pasulj sa faširanom šniclom	400	3520 (842)	4,90	37,99	42,89	38,46	82,46	185	10,1	1533	1,046	0,559	6,22	6,0
338	Pasulj sa suvim rebrima	400	2530 (603)	9,12	27,31	36,43	16,84	78,67	176	9,9	882	1,082	0,484	5,03	4,4
339	Govedina u paradajz-sosu sa noklicama	400	2724 (652)	22,88	6,62	29,50	37,03	47,15	35	3,8	798	0,632	0,274	5,92	9,2
340	Pileći paprikaš sa noklicama	400	2845 (681)	21,59	6,40	27,99	41,85	45,19	37	2,7	2313	1,100	0,797	10,36	1,3
341	Juneći gulaš sa makaronama	400	2748 (656)	28,44	3,46	31,90	47,10	22,75	32	4,2	2117	0,485	0,647	6,91	1,9
342	Ćufte u paradajz-sosu sa testeninom	400	2929 (700)	19,28	4,36	23,64	53,66	29,30	23	3,3	1210	0,409	0,237	5,59	13,1
343	Kuvana govedina u paradajz-sosu sa pirinčom	400	2533 (606)	26,46	2,97	29,43	42,92	23,60	24	3,9	937	0,204	0,287	7,40	13,0
344	Ćufte u paradajz-sosu sa pirinčom	400	3498 (837)	19,28	6,56	25,84	55,40	56,76	29	3,8	1169	0,554	0,257	7,70	12,4
345	Boranija sa mesom	400	2810 (671)	14,70	2,71	17,41	60,91	13,71	60	4,3	1365	1,119	0,763	4,31	21,3
346	Grašak sa svinjskim mesom	400	3120 (746)	14,70	9,30	24,00	61,06	24,33	40	4,2	1141	1,352	0,655	6,42	28,0
347	Podvarak sa svinjskim mesom	400	2522 (603)	17,57	4,03	21,60	50,64	10,17	134	5,2	1095	0,192	0,366	4,70	39,7

Brojna oznaka jela	VRSTA JELA	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
348	Bećar paprikaš sa mesom	400	2668 (636)	12,25	2,55	14,80	58,83	13,06	46	2,9	1306	1,837	1,539	4,02	87,2
349	Đuveč sa mesom	400	3108 (743)	14,70	2,90	17,60	63,79	23,75	32	2,6	2000	1,045	0,631	5,04	12,6
350	Krompir-paprikaš sa svinjskim mesom	400	2790 (667)	12,25	3,57	15,82	53,75	29,66	24	2,6	1882	1,222	0,766	4,95	12,2
351	Sarma od kiselog kupusa	400	2677 (639)	18,08	3,27	21,35	51,97	18,70	58	3,7	220	0,840	0,726	5,25	16,3
352	Punjena paprika	400	2578 (614)	18,08	3,11	21,19	48,92	22,34	23	3,4	984	0,467	0,310	5,87	82,9
353	Pasulj sa slaninom	400	4459 (1065)	8,50	27,42	35,92	67,78	78,96	173	9,1	1262	1,089	0,496	4,52	5,4
354	Vojnički pasulj	400	3393 (810)	21,45	27,27	48,72	34,23	77,87	181	10,7	998	0,868	0,564	7,37	4,7
355	Špagete u paradajz-sosu sa mlevenim mesom	400	2587 (617)	13,26	5,17	18,43	43,89	35,97	19	2,3	605	0,305	0,168	4,02	9,2
356	Grčko ćufte	400	3031 (725)	18,75	4,53	23,28	54,38	34,72	45	3,8	1332	1,240	1,086	6,46	54,1
357	Rižoto sa svinjskim mesom	400	4781 (1143)	15,68	5,59	21,27	92,50	54,35	38	3,2	210	1,403	0,843	6,78	4,7

Jelo u alu-foliji staviti u kazane ili šerpe sa ključalom vodom ili u zagrejane pećnice i zagrevati 10–15 minuta na temperaturi oko 80°C.

Podgrejano jelo izvaditi, otvoriti foliju, preručiti u tanjire ili činije, po potrebi poboljšati ukus i izgled biberom, seckanim peršunovim i celerovim listom, kiselom pavlakom, ribanim sirom – parmezanom i sl. i deliti.

Sastavljena glavna jela pomoću receptura

Brojna oznaka jela	NAZIV SASTAVLJENOG JELA	Brojna oznaka komponenti iz receptura po kojima se sastavljaju glavna jela
1	2	3
	Pržena jaja na oko sa:	66
	– pireom od spanaća i	148
	pireom od krompirovih pahuljica, ili	161
	– pireom od blitve i	150
358	pireom od krompira	160
	Kuvana riba – lešo sa:	73
	– spanaćem na ulju i	147
	slanim krompirom ili	157
	– pireom od spanaća i	148
	slanim krompirom ili	157
359	– blitvom na dalmatinski način	151
	Riblji paprikaš sa:	74
	– slanim krompirom ili	157
	– štosovanim krompirom ili	158
	– pireom od krompira ili	160
	– pireom od krompirovih pahuljica ili	161
	– kuvanom testeninom ili	181
360	– dinstanim pirinčom	183
	Brodeto sa:	75
	– slanim krompirom ili	157
	– štosovanim krompirom ili	158
	– pireom od krompira ili	160
	– kačamakom (palentom) ili	180
	– kuvanom testeninom ili	181
361	– dinstanim pirinčom	183
	Ćufte od ribe sa:	76
	– paradajz-sosom i	57
	kačamakom (palentom) ili	180
	– paradajz-sosom i	57
	dinstanim pirinčom ili	183
	– sosom od belog luka,	59
	spanaćem na ulju i	147
362	slanim krompirom	157
	Faširana šnicla od ribe sa:	77
	– barenim keljom i	140
	slanim krompirom ili	157
	– pireom od mrkve i	146
	pireom od krompirovih pahuljica ili	161
	– pireom od spanaća i	148
	pireom od krompira ili	160

1	2	3
	– blitvom na dalmatinski način ili	151
	– krompirom sa keljom ili	154
	– krompirom sa prazilukom ili	155
363	– čorbastim pasuljem	174
	Pečena riba ucelo ili	78
	Pečena riba u crnom luku ili	79
	Špikovana riba ili	80
	Pečena riba na žaru ili	81
	Pržena riba ili	82
	Pohovana riba ili	83
	Pohovani riblji file »orly« sa:	84
	– barenim keljom i	140
	slanim krompirom ili	157
	– spanaćem na ulju i	147
	štosovanim krompirom ili	158
	– blitvom na dalmatinski način ili	151
364	– salatom od krompira	272
	Pržena lignja ili	85
	Punjene lignje sa:	86
	– slanim krompirom ili	157
	– prženim krompirom ili	162
365	– salatom od krompira	272
	Piletina na žaru sa	92
	– prženim krompirom ili	162
366	– pečenim krompirom	163
	Kuvana govedina sa:	94
	– paradajz-sosom i	57
	restovanim krompirom ili	159
	– paradajz-sosom i	57
	pireom od krompira ili	160
	– paradajz-sosom i	57
	kuvanom testeninom ili	181
	– paradajz-sosom i	57
	dinstanim pirinčem ili	183
	– salatom od rena i	260
367	slanim krompirom	157
	Goveđa pečenica u natur-saftu ili	95
	Juneća pržola sa:	96
	– dinstanom boranijom i	136
	dinstanim pirinčem ili	183
	– dinstanim graškom i	137
	pireom od krompira ili	160
	– dinstanim slatkim kupusom i	142
	kuvanom testeninom ili	181
	– pireom od mrkve i	146
	pireom od krompirovih pahuljica ili	161
	– pireom od spanaća i	148
	pireom od krompira ili	160

1	2	3
	– krompirom sa keljom ili	154
	– krompirom sa prazilukom ili	155
	– krompirom sa spanaćem ili	156
368	– rizi – bizijem	182
	Dinstana govedina sa:	97
	– dinstanom boranijom i	136
	slanim krompirom ili	157
	– dinstanim graškom i	137
	slanim krompirom ili	157
	– dinstanom kelerabom i	141
	restovanim krompirom ili	159
	– pireom od spanaća i	148
	restovanim krompirom ili	159
	– pekarskim krompirom ili	164
	– valjušcima od krompira ili	166
	– sočivom sa krompirom ili	170
	– kuvanom testeninom ili	181
	– rizi-bizijem ili	182
369	– knedlama od hleba	185
	Dinstani goveđi odrezak ili	98
	Juneći odrezak »debrecin« ili	99
	Juneći odrezak »esterhazen« ili	100
	Juneći odrezak »imperijal« ili	101
	Juneći odrezak »portugez« ili	102
	Juneći mišići u sosu od belog vina ili	103
	Govedina u lovačkom sosu sa:	104
	– boranijom na ulju i	135
	dinstanim pirinčem ili	183
	– barenim karfiolom i	138
	pireom od spanaća ili	148
	– dinstanim kiselim kupusom i	143
	restovanim krompirom ili	159
	– dinstanom mrkvom i	145
	štosovanim krompirom ili	158
	– pireom od mrkve i	146
	pireom od krompira ili	160
	– finim varivom ili	153
	– pireom od krompirovih pahuljica i	161
	pireom od pasulja ili	173
	– pekarskim krompirom ili	164
	– pasuljem prebrancem ili	175
	– kuvanom testeninom ili	181
370	– rizi – bizijem	182
	Goveđi gulaš ili	105
	Juneći, teleći perkelt ili	111
	Teleći, svinjski, jagnjeći, pileći paprikaš sa:	123
	– boranijom sa krompirom ili	152
	– štosovanim krompirom ili	158
	– restovanim krompirom ili	159

1	2	3
	– valjušcima od krompira ili	166
	– dinstanim slatkim kupusom sa testeninom ili	176
	– noklicama ili	179
	– kačamakom (palentom) ili	180
	– kuvanom testeninom ili	181
371	– dinstanim pirinčom	183
	Ćufte sa:	106
	– paradajz-sosom i	57
	pireom od krompirovih pahuljica ili	161
	– paradajz-sosom	57
	pireom od krompira i	160
	pireom od suvog graška ili	172
	– paradajz-sosom i	57
	kuvanom testeninom ili	181
	– sosom od crnog luka	58
	dinstanim slatkim kupusom i	142
	dinstanim pirinčem ili	183
	– sosom od crnog luka i	58
	štosovanim krompirom ili	158
	– sosom od belog luka	59
	barenim keljom i	140
	dinstanim pirinčom ili	183
	– sosom od belog luka i	59
	restovanim krompirom ili	159
	– sosom od mirođije	60
	varivom od tikvica i	149
372	slanim krompirom	157
	Faširana šnicla sa:	107
	– pireom od spanača i	148
	pireom od krompira ili	160
	– blitvom na dalmatinski način ili	151
	– boranijom sa krompirom ili	152
	– finim varivom ili	153
	– krompirom sa keljom ili	154
	– krompirom sa prazilukom ili	155
	– krompirom sa spanaćem ili	156
	– krompir-paprikašem ili	165
	– satarašom sa jajima ili	167
	– sočivom sa krompirom ili	170
	– kuvanim sočivom ili	171
	– čorbastim pasuljem ili	174
373	– pilavom	184
	Špikovana junetina ili	108
	Dinstana jagnjetina sa:	112
	– boranijom na ulju i	135
	dinstanim pirinčem ili	183
	– dinstanom boranijom i	136
	pekarskim krompirom ili	164
	– dinstanim graškom i	137
	pireom od krompirovih pahuljica ili	161

1	2	3
	– dinstanim slatkim kupusom i	142
	restovanim krompirom ili	159
	– krompirom sa keljom ili	154
	– krompirom sa prazilukom ili	155
374	– rizi – bizijem	182
	Dalmatinska pašticada sa:	109
	– finim varivom ili	153
	– domaćim rezancima ili	177
	– noklicama ili	179
375	– knedlama od hleba	185
	Juneći sote »stroganov« sa:	110
	– slanim krompirom ili	157
	– restovanim krompirom ili	159
	– pireom od krompira ili	160
	– domaćim rezancima ili	177
376	– dinstanim pirinčem	183
	Natur-šnicla ili	115
	Svinjska krmenadla u belom luku (triestino) sa:	116
	– dinstanom boranijom i	136
	dinstanim pirinčem ili	183
	– dinstanim graškom i	137
	prženim krompirom ili	162
	– dinstanim slatkim kupusom i	142
	pečenim krompirom ili	163
	– dinstanom mrkvom i	145
	restovanim krompirom ili	159
	– pireom od mrkve i	146
	pireom od krompira ili	160
	– pireom od spanaća i	148
	pireom od krompirovih pahuljica ili	161
	– finim varivom ili	153
	– pekarskim krompirom ili	164
	– kuvanom testeninom ili	181
377	– rizi – bizijem	182
	Pariska šnicla ili	117
	Bečka šnicla ili	118
	Pohovana piletina sa:	121
	– dinstanom boranijom i	136
	restovanim krompirom ili	159
	– dinstanim graškom i	137
	prženim krompirom ili	162
	– barenim karfiolom i	138
	spanaćem na ulju ili	147
	– pohovanim karfiolom i	139
	tartar sosom ili	64
	– pireom od spanaća i	148
	pireom od krompira ili	160
	– finim varivom ili	153
	– pekarskim krompirom ili	164
378	– špagetama na milanski način (milanski odrezak)	241

1	2	3
	Sotirana piletina u natur-saftu ili	119
	Sotirana piletina u paradajz-sosu ili	120
	Juneći, teleći, jagnjeći i pileći umokac ili	122
	Juneći jezik u paradajz-sosu sa:	125
	– barenim keljom i	140
	slanim krompirom ili	157
	– dinstanim slatkim kupusom i	142
	dinstanim pirinčom ili	183
	– dinstanim kiselim kupusom i	143
	kuvanom testeninom ili	181
	– dinstanom mrkvom i	145
	restovanim krompirom ili	159
	– pireom od spanaća i	148
	pireom od krompira ili	160
	– varivom od tikvica i	149
	dinstanim pirinčom ili	183
	– valjušcima od krompira ili	166
	– noklicama ili	179
	– kuvanom testeninom ili	181
379	– rizi – bizijem	182
	Teleće, svinjsko, jagnjeće i živinsko pečenje sa:	124
	– dinstanim graškom i	137
	prženim krompirom ili	162
	– dinstanim slatkim kupusom i	142
	restovanim krompirom ili	159
	– dinstanim kiselim kupusom i	143
	pireom od pasulja ili	173
	– podvarkom ili	144
	– dinstanom mrkvom i	145
	restovanim krompirom ili	159
	– pireom od spanaća i	148
	pireom od krompirovih pahuljica ili	161
	– finim varivom ili	153
	– pireom od krompira i	160
	pireom od suvog graška ili	172
	– pečenim krompirom ili	163
	– pekarskim krompirom ili	164
	– satarašom sa jajima ili	167
	– đuvečom od svežeg povrća ili	168
	– đuvečom od konzerviranog povrća ili	169
	– pasuljem prebrancem ili	175
	– dinstanim slatkim kupusom sa testeninom ili	176
	– mlincima ili	178
380	– pilavom	184
	Restovana džigerica ili	126
	Restovano srce sa:	127
	– restovanim krompirom ili	159
	– prženim krompirom ili	162
	– pečenim krompirom ili	163
381	– dinstanim pirinčem	183

1	2	3
	Kuvano suvo svinjsko meso sa:	132
	– blitvom na dalmatinski način ili	151
	– krompirom sa keljom ili	154
	– krompirom sa prazilukom ili	155
	– krompir-paprikašom ili	165
	– kuvanim sočivom ili	171
382	– čorbastim pasuljem	174
	Pržene sirove kobasice sa:	133
	– pireom od spanaća i	148
	pireom od krompira ili	160
	– boranijom sa krompirom ili	152
	– finim varivom ili	153
	– krompirom sa keljom ili	154
	– krompirom sa prazilukom ili	155
	– pireom od krompirovih pahuljica i	161
	pireom od suvog graška ili	172
	– satarašom sa jajima	167
	– kuvanim sočivom ili	171
	– čorbastim pasuljem ili	174
383	– pasuljem prebrancem	175
	Gulaš – paprikaš od mesnih konzervi sa:	134
	– slanim krompirom ili	157
	– štosovanim krompirom ili	158
	– pireom od krompira ili	160
	– pireom od krompirovih pahuljica ili	161
	– noklicama ili	179
	– kačamakom (palentom) ili	180
	– kuvanom testeninom ili	181
	– rizi – bizijem ili	182
384	– dinstanim pirinčem	183
	Sarma od svežeg kupusa ili	214
	Sarma od kiselog kupusa ili	215
	Sarma od zelja (raštike) ili	216
	Punjene paprike ili	217
	Punjene tikvice sa:	218
	– slanim krompirom ili	157
	– štosovanim krompirom ili	158
	– restovanim krompirom ili	159
	– pireom od krompira ili	160
385	– pireom od krompirovih pahuljica	161
	Punjeno pile »palermo« sa:	224
	– dinstanim graškom i	137
	pireom od krompira ili	160
	– spanaćem na ulju i	147
386	slanim krompirom	157

Važnije namirnice koje se daju uz jela iz receptura

NAMIRNICE KOJE SE DAJU UZ JELA IZ RECEPTURA

Približne količine namirnica, energetska vrednost, hranljivi i zaštitni sastojci

Brojna oznaka	VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
387	Pšenični hleb beli	50	471 (113)		4,00	4,00	0,55	23,55	5	0,8		0,050	0,020	0,35	
		120	1130 (270)		9,60	9,60	1,32	56,52	12	1,8		0,120	0,048	0,84	
		150	1413 (338)		12,00	12,00	1,65	70,65	15	2,3		0,150	0,060	1,05	
		200	1884 (450)		16,00	16,00	2,20	94,20	20	3,0		0,200	0,080	1,40	
388	Pšenični hleb polubeli	50	492 (118)		3,75	3,75	0,20	24,50	5	0,5				0,90	
		120	1181 (282)		9,00	9,00	0,48	58,80	12	1,2				2,16	
		150	1476 (353)		11,25	11,25	0,60	73,50	15	1,5				2,70	
		200	1968 (470)		15,00	15,00	0,80	98,00	20	2,0				3,60	
389	Pšenični hleb crni	50	515 (123)		4,05	4,05	0,15	25,60	4	1,2		0,030	0,025	1,00	
		120	1236 (295)		9,72	9,72	0,36	61,44	8	2,8		0,072	0,060	2,40	
		150	1545 (369)		12,15	12,15	0,45	76,80	11	3,5		0,090	0,075	3,00	
		200	2060 (492)		16,20	16,20	0,60	102,40	14	4,6		0,120	0,100	4,00	
390	Dvopek vojnički	50	766 (183)		5,30	5,30	0,15	38,95	8	0,5		0,065	0,020	0,55	
		150	2298 (549)		15,90	15,90	0,45	116,85	24	1,5		0,195	0,060	1,65	
391	Industrijski zamrznuta pita sa makom	70	1137 (272)		5,08	5,08	12,85	30,70	62			0,560	0,007	0,42	
392	Industrijski zamrznuta pita sa višnjama	70	937 (224)		2,77	2,77	8,51	32,67	5			0,490	0,007	0,49	

Brojna oznaka	VRSTA NAMIRNICE	MASA U g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B_1	B_2	Niacin	C
393	Industrijski zamrznuta pita sa jabukama	70	905 (216)		2,61	2,61	8,93	30,00	5	0,6		0,504	0,007	0,42	
394	Industrijski zamrznuta štrudla sa makom	70	958 (229)		5,32	5,32	11,32	24,85	58			0,700	0,007	0,56	
395	Industrijski slatkiš (kolač)	50	1176 (281)	2,78		2,78	15,17	27,00	2	0,2	28			0,07	
		60	1411 (337)	3,34		3,34	18,20	32,40	2	0,2	34			0,08	
396	Vafl-proizvod (voćne ili nugat-kocke)	50	1151 (275)	0,60	2,25	2,85	13,75	31,50						0,05	
		100	2302 (550)	1,20	4,50	5,70	27,50	63,00						0,10	
397	Keks	50	848 (203)		4,30	4,30	5,20	33,35	11	1,0		0,015	0,050	0,35	
398	Voće sveže	150	288 (69)		0,75	0,75	0,45	17,55	14	0,5	405	0,045	0,045	0,30	9,0
		200	384 (92)		1,00	1,00	0,60	23,40	18	0,6	540	0,060	0,060	0,40	12,0
		250	480 (115)		1,25	1,25	0,75	29,25	23	0,8	675	0,075	0,075	0,50	15,0
399	Lubenice i dinje	450	243 (59)		1,35	1,35	0,45	14,40	14	0,9	45	0,090	0,090	0,45	13,5
		600	324 (78)		1,80	1,80	0,60	19,20	18	1,2	60	0,120	0,120	0,60	18,0
		750	405 (98)		2,25	2,25	0,75	24,00	23	1,5	75	0,150	0,150	0,75	22,5
400	Marmelada mešana	30	337 (80)		0,15	0,15		19,50	3	0,2	15	0,009	0,009	0,06	1,8
		60	673 (161)		0,30	0,30		39,00	6	0,3	30	0,018	0,018	0,12	3,6
401	Džem	30	349 (83)					21,24	4	0,1	3	0,006	0,006	0,06	1,8
		60	698 (167)					42,48	7	0,2	6	0,012	0,012	0,12	3,6
402	Voćni sokovi (mešani)	2 dl	302 (72)		1,00	1,00	0,40	16,00	14	0,6	420	0,060	0,060	0,04	10,0

Brojna oznaka	VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg						
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini				
			kJ (Cal)	Animalne	Biljne	Ukupno			Ca	Fe	A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
403	Kobasica polutrajna (šunkarica, tirolska i sl.)	50	737 (176)	7,00		7,00	16,00	1,00	5	1,5		0,050	0,065	1,50	
		75	1105 (264)	10,50		10,50	24,00	1,50	8	2,3		0,075	0,097	2,25	
404	Kobasica polutrajna (mortadela)	50	808 (193)	9,00		9,00	16,50	1,35	11	1,1		0,350	0,085	3,50	
		75	1212 (290)	13,50		13,50	24,90	2,03	16	1,7		0,525	0,128	5,25	
405	Kobasica barena (hrenovke, pariska i sl.)	50	647 (155)	6,25		6,25	13,80	0,90	4	1,0		0,080	0,100	1,35	
		80	1034 (247)	10,00		10,00	22,08	1,44	6	1,5		0,128	0,160	2,16	
406	Slanina suva hamburška	50	1235 (295)	4,25		4,25	30,50		3	0,5		0,130	0,045	0,85	
		75	1853 (443)	6,38		6,38	45,75		4	0,8		0,195	0,068	1,28	
		150	3705 (885)	12,75		12,75	91,50		8	1,5		0,390	0,135	2,55	
407	Suvo svinjsko meso bez kostiju (vrat, šunka i sl.)	50	825 (197)	7,00		7,00	18,50		4	1,1		0,350	0,080	1,75	
		75	1237 (296)	10,50		10,50	27,75		6	1,6		0,525	0,120	2,63	
408	Čvarci presovani	50	1557 (372)	13,00		13,00	35,60		5	1,1		0,155	0,105	1,50	
409	Konzerva mesni narezak (doručak)	75	923 (221)	11,25		11,25	18,68	0,98	7	1,7		0,233	0,158	2,25	
		150	1847 (441)	22,50		22,50	37,35	1,95	14	3,3		0,465	0,315	4,50	
410	Jetrena pašteta	50	973 (233)	6,35		6,35	22,20		4	0,7	1650	0,210	0,060	1,35	
		75	1460 (349)	9,53		9,53	33,30		5	1,1	2475	0,315	0,090	2,03	
		150	2919 (698)	19,05		19,05	66,60		11	2,1	4950	0,630	0,180	4,05	
411	Riblja konzerva	125	1240 (296)	29,88		29,88	18,00	1,63	443	4,5	144	0,025	0,038	6,25	
412	Kiselo mleko	2 dl	536 (128)	6,60		6,60	6,60	8,40				0,100	0,400	0,20	
		2,5 dl	670 (160)	8,25		8,25	8,25	10,50				0,125	0,500	0,25	
413	Jogurt	2 dl	436 (104)	6,60		6,60	6,20	5,40	260			0,100	0,400	0,20	
		2,5 dl	545 (130)	8,25		8,25	7,75	6,75	325			0,125	0,500	0,25	
414	Kefir	2 dl	436 (104)	6,20		6,20	6,20	5,40							
		2,5 dl	545 (130)	7,75		7,75	7,75	6,75							

Brojna oznaka	VRSTA NAMIRNICE	MASA u g	ENERGETSKA VREDNOST kJ (Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g — Belančevine: Animalne	Biljne	Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg — Mineralni sastojci: Ca	Fe	Vitamini: A (u IJ)	B1	B2	Niacin	C
415	Kajmak	50	1214 (290)	3,60		3,60	29,40	0,55	50	0,1	400	0,015	0,070	0,05	0,5
		75	1821 (435)	5,40		5,40	44,10	0,83	74	0,1	600	0,023	0,105	0,08	0,8
416	Sir masni tvrdi i topljeni	25	408 (98)	6,25		6,25	7,75	0,50	175	0,3	350	0,003	0,113	0,03	
		30	490 (117)	7,50		7,50	9,30	0,60	210	0,3	420	0,003	0,135	0,03	
		50	816 (195)	12,50		12,50	15,50	1,00	350	0,5	700	0,005	0,225	0,05	
		75	1224 (293)	18,75		18,75	23,25	1,50	525	0,8	1050	0,008	0,338	0,08	
417	Sir ekstra masni	50	999 (239)	12,80		12,80	20,00		181	0,3	800	0,035	0,150		
		75	1498 (358)	19,20		19,20	30,00		272	0,4	1200	0,053	0,225		
418	Kokošije jaje	1 k	302 (72)	5,70		5,70	5,05	0,30	29	1,2	507	0,045	0,125	0,09	
419	Maslac	20	599 (143)	0,12		0,12	16,20	0,08	3		640				
		30	899 (215)	0,18		0,18	24,30	0,12	5		960				
420	Margarin	20	603 (144)	0,12		0,12	16,20	0,08	3		900				
		35	1055 (252)	0,21		0,21	28,35	0,14	5		1575				
421	Med	25	348 (83)		0,08	0,08		20,25	1	0,3			0,013	0,13	1,0
		30	417 (100)		0,09	0,09		24,30	2	0,3			0,015	0,15	1,2
		40	556 (133)		0,12	0,12		32,40	2	0,4			0,020	0,20	1,6
422	Čokolada mlečna	50	1204 (288)	0,45	4,00	4,45	17,25	26,55	103	1,5	70	0,065	0,255		
		75	1805 (431)	0,68	6,00	6,68	25,88	39,83	155	2,2	105	0,098	0,383		
423	Eurokrem	50	1139 (272)		3,64	3,64	15,26	28,15	41			0,355	0,110	0,25	
424	Vino stono	2 dl	712 (170)		0,20	0,20		8,40	18	0,8			0,020	0,20	
425	Pivo	5 dl	880 (210)		1,50	1,50		19,00	25				0,150	3,00	

Neki praktični saveti i stručni izrazi

NEKI PRAKTIČNI SAVETI

1. Neprijatan miris i ukus mleka koje malo zagori ukloniće se ako se mleko odmah preruči u čist sud i ako mu se doda malo soli.

2. Mleko neće zagoreti ako se sud u kome će se kuvati prethodno dobro opere hladnom vodom pa se u njega ulije mleko.

3. Da mleko ne prогruša, odnosno leti brzo ne prokisne, potrebno je pre kuvanja na svaki litar mleka staviti jednu kašičicu šećera.

4. Jelo se brzo rashladi, ako se sud sa jelom stavi u drugi veći sud sa hladnom vodom koju još i posoliti. So će ubrzati proces hlađenja.

5. Pregrejanoj pećnici može se smanjiti temperatura, ako se u pećnicu stavi sud sa hladnom vodom i voda će apsorbovati suvišnu toplotu.

6. U presoljeno jelo dodati malo sode bikarbone, koja će apsorbovati suvišnu so.

7. Meso stare živine će omekšati ako se u supu u kojoj se kuva doda kašika alkohola (rakije). Meso će postati meko, a miris alkohola će ubrzo ispariti i u supi se neće osetiti.

8. Krljušt sa ribe se lako i brzo skida ako se riba pre čišćenja stavi jedan minut u vrelu vodu.

9. Ako zagrejana mast mnogo prska, dodati malo soli ili čisto zrno pasulja ili suvog graška.

10. Mrkvu ne treba strugati nožem, već je oprati u vreloj vodi i posušiti.

11. Krompiru će se sačuvati lepa bela boja, ako se u vodu u kojoj se kuva doda kašičica sirćeta.

12. Da se suvo voće pri kuvanju ne bi raspalo, potrebno ga je dva časa pre kuvanja potopiti u hladnu vodu.

13. Da jaja pri kuvanju ne bi prskala, vodu u kojoj se kuvaju malo posoliti.

14. Belanca će se brzo i lako ulupati u čvrst sneg, ako se pre mućenja ostave 20 minuta da odstoje na hladnom mestu.

15. Kuvana jaja čiste se lako od ljuske ako se neposredno iz vrele vode spuste u hladnu.

16. Konzerve od mesa treba pre otvaranja limenki spustiti u hladnu vodu i podgrevati ih dok voda ne proključa, potom ih vaditi i stavljati u hladnu vodu i limenke otvarati.

17. Supa ne sme nikada jako da kuva, jer pri tome gubi na kvalitetu.

18. Ukoliko jelo pri kuvanju prione za dno (zagori) – svejedno da li je u pitanju varivo, meso ili mleko, odmah ga preručiti u drugu posudu, pazeći da se pri tome ne preruči i zagoreli deo. To valja učiniti spretno i pažljivo odmah, pa se ta nezgoda pri obedovanju neće ni osetiti.

19. Ugrudvana so će se lako usitniti ako se stavi u pleh, dobro zagreje, rastrese na dasku i oklagijom usitni.

20. Mast u kojoj se prži pohovano meso ili kolači neće brzo potamniti ako u nju stavimo nekoliko zrna belog pasulja.

21. Jelo koje treba čuvati za rashod – straža i sl. čuva se u toplim kupkama – ili u pogodnim posudama na toplom štednjaku.

22. Kutlaču kojom se deli jelo od pirinča treba pri deobi stalno zamakati u saft, fond od kostiju ili u toplu vodu, da bi se jelo od pirinča lepše oblikovalo i lakše odvajalo od kutlače prilikom deljenja.

Težina u odnosu na zapreminu nekih namirnica koje se u tehnološkom procesu pripremanja raznih jela dodaju u malim količinama:

Redni broj	NAIMENOVANJE	Vrsta posude				
		Jedna ravna kašičica	Jedna puna kašičica	Jedna ravna kašika	Jedna puna kašika	Jedna šolja od 2,5 dl
		Sadrži grama				
1	Brašno belo oštro	3	8	8	25	130–150
2	Brašno belo meko	3	7	12	20	160–180
3	Griz pšenični	3	7	10	22	170
4	Pirinač				30	
5	Šećer kristal	4	10	12,5	25	
6	Šećer u prahu	3	8	12,5	25	
7	Mast svinjska u čvrstom stanju			14		
8	Mast svinjska u tečnom stanju			12		
9	Maslac u čvrstom stanju			14		
10	Maslac u tečnom stanju			12		
11	Mast biljna u čvrstom stanju			20		
12	Mast biljna u tečnom stanju			14		
13	Mleko sveže			17		250
14	Voda			17		250

Termička obrada pojedinih jela u proseku traje:

Naimenovanje		Temperatura	Kada je termički uređaj sa	
			hermetičkim poklopcem	običnim poklopcem
Kuvanje	goveđe meso	sa nehermetičkim poklopcem 100–98°C; sa hermetičkim poklopcem 100–90°C	2,5–3 časa	3–4 časa
	ovčije meso		2,5–3 časa	3–4 časa
	juneće meso		1,5–2 časa	2,5–3 časa
	svinjsko meso		1,5–2 časa	2–2,5 časa
	sveži krompir		20–30 minuta	35–50 minuta
	sveža mrkva		20–30 minuta	40–50 minuta
	sveži paradajz		5–7 minuta	10–15 minuta
	sveži karfiol		25–35 minuta	50–60 minuta
	sveži spanać		10–20 minuta	20–35 minuta
	kiseli kupus		35–40 minuta	60–70 minuta
	sveži kupus		35–45 minuta	60–70 minuta
	mladi grašak		30–40 minuta	40–50 minuta
	sveža boranija		35–50 minuta	40–60 minuta
	pasulj		1,5–2 časa	2–3 časa
	grašak suvi		1–1,5 čas	1,5–2 časa
	sočivo		40–60 minuta	1–1,5 čas
	pirinač		15–20 minuta	35–45 minuta
	testenina, griz		20–25 minuta	35–45 minuta
	supa – čorba (meso sa kostima)		2–2,5 časa	oko 3 časa
	iskuvavanje kostiju			5–7 časova
	meso suvo			2–3,5 časa
	suva slanina			1–1,5 čas
Blanširanje spanaća, blitve, zelja i sl.		prelivanje ključalom vodom	do 10 minuta	
Parenje spanaća, karfiola, boranije i sl.		103°C	10–20 minuta	
Dinstanje mesa i drugih namirnica koje se dinstaju		200–160°C		2–3 časa
Pečenje u pećnici		početna 260°C potom 125–150°C	2,5–3,5 časa	
Pečenje slatkiša		200–160°C	15–60 minuta	

Gubici mesa u težini koji nastaju prilikom termičke obrade:

- kuvana mršava govedina izgubi od sirovog stanja do 35%,
- kuvana masna govedina izgubi od sirovog stanja do 25%,
- kuvano svinjsko meso izgubi od sirovog stanja do 25%,
- dinstano meso izgubi od sirovog stanja 15–35%,
- pečeno meso izgubi od sirovog stanja 30–50%.

Prilikom termičke obrade namirnice izgube oko 20–30% zaštitnih materija. Najveći gubici nastaju u I fazi termičke obrade – prilikom kuvanja, jer na razaranje i otapanje zaštitnih materija deluju udruženo toplota i voda. Ako je veća količina vode, veći je gubitak zaštitnih materija prvenstveno vitamina. Najmanji gubici zaštitnih materija nastaju prilikom parenja ili dinstanja.

STRUČNI IZRAZI

Termička obrada – promena strukture i fizičko-hemijskih svojstava putem svrsishodnih operacija zagrevanja – tretiranja toplotom i ohlađivanja (kuvanja, dinstanja, prženja, rashlađivanja i sličnih radnji) u toku pripreme jela.

Kuvanje (sa dodatom vodom) zavisi u prvom redu od mekoće vode i načina zagrevanja. U tvrdoj vodi namirnice se duže kuvaju, neujednačene su konzistencije posle obrade, veći je gubitak vitamina, jelo ima slabiji ukus i svarljivost. Omekšavanje vode sa sredstvima za omekšavanje (sodom bikarbonom) nije preporučljivo, jer jelo postaje kašasto, nedovoljno ukusno i lošeg izgleda, a naročito se uništavaju vitamini grupe B. Namirnice koje se teško kuvaju (pasulj, suvi grašak) prethodno se potapaju 1 do 3 časa u vodu da se koliko je moguće vlaga ujednači, da zrna nabubre i da se kuvaju brže i sa manje gubitaka.

Proces kuvanja podešava se prema vrsti namirnica, strukturi njihovog tkiva i preporukama fiziologije ishrane u smislu svarljivosti, ukusa, boje, izgleda, mirisa i očuvanja vrednih zaštitnih faktora i gotovom jelu. Mogu da se kuvaju sve namirnice biljnog i životinjskog porekla, ali se neke jedu i sveže: salata, sir, kiselo mleko, sveže voće i sl.

Voda je pri kuvanju osnovni prenosilac toplote i njen uticaj na celi termički proces je jedinstven.

Ako meso stavimo u hladnu ili mlaku vodu, deo belančevina će preći u vodu u kojoj ga kuvamo, pa će se na površini supe od mesa stvoriti siva pena. Čim se, međutim, belančevina spoljašnjih slojeva mesa pod uticajem toplote zgruša, unutrašnji slojevi se zaštićuju od daljeg ispiranja. Prema tome, za dobru supu meso i kosti se stavljaju u hladnu vodu. Ako se priprema meso za glavno jelo sa prilozima od suvog variva, povrća, stavlja se u ključalu vodu kako bi bilo sočno i meko.

Pri kuvanju namirnica biljnog porekla voda prodire u ćelije, skrob nabubri, pretvara se u lepak i usled toga postaje lakše probavljiv. Skrob se u ključaloj vodi isto tako topi kao i običan šećer ako sadržaj ćelija nije zaštićen ugrušanom belančevinom, pa postoji mogućnost da voda prodre u ćelije. Što je više ćelija sa ugrušanom belančevinom, to se šećer manje topi. Mineralne materije tope se pod sličnim uslovima kao i šećer.

Vitamini osetljivi na visoku temperaturu, kao što su B_1, B_2 i C, uništavaju se ili im se delotvornost smanjuje zavisno od načina delovanja toplote. Kratko delovanje visokih temperatura uglavnom je manje štetno od dužeg delovanja umerene toplote.

Redovno se kuvaju sledeća jela:

– napici: čaj, kafa, mleko, bela kafa, kakao sa mlekom i drugo;

– glavna jela: jednostavna i složena (od suvog variva, povrća i kombinovana sa mesom);

– samostalna jela od mesa i prilozi od suvog variva i povrća uz jela od mesa (uz gulaše, pečenja, umokce i druga jela);

– razni sosovi koji služe kao preliv pojedinih vrsta jela (paradajz-sos, sos od crnog luka, natur-sos i sl.);

– kompoti od svežeg i suvog voća i kuvana slatka jela (puding, sutlijaš i sl.).

Kratkotrajna i visoka temperatura smanjuje vreme procesa termičke obrade, a pri tome se smanjuju i gubici eteričnih ulja (miris – ukus), snižava se mogućnost promene boje, smanjuje gubitak na težini jela (manje isparavanje) i smanjuju se gubici u vitaminima C i B_1. Suprotno tome, duža i niža temperatura deluje na izmenu ukusa, boje, mirisa i gubitak vrednih faktora. Zato se u kuhinjama koriste kazani sa hermetičkim zatvaranjem.

U osnovi se razlikuju tri faze termičke obrade – kuvanja:

I faza: zagrevanje vode i namirnica do tačke ključanja (100°C). Vremenski najduže traje. Hermetički zatvoreni poklopac ubrzava proces i za kraće vreme dovodi do tačke ključanja.

II faza: kuvanje – omekšavanje i bubrenje tkiva, rastvaranje belančevina i stvaranje odgovarajućeg ukusa jelu. I u ovoj fazi se koristi hermetičko zatvaranje kazana*) jer pod povećanim atmosferskim pritiskom (do 0,2 atmosfera natpritiska) jelo ključa na temperaturi višoj od 100°C. Time se ova faza brzo završava.

III faza: dokuvavanje (ili prekuvavanje). Primenjuje se planski samo kada se želi da se postigne potpuno raskuvavanje i stvaranje jednolične homogene mase, ili potpune ekstrakcije sadržaja (iskuvavanje kostiju, pripremanje pihtija), inače se za normalno kuvanje jela ova faza ne primenjuje jer je štetna.

Parenje ili proces vlažne toplote (kuvanje u pari) često se koristi u termičkoj obradi nekih namirnica, naročito povrća sa mekim tkivom i poroznom strukturom (spanać, mladi grašak, izrezani krompir, mladi kupus i sl.). Prenosilac toplote je vodena para.

Pri parenju se odvijaju drukčiji procesi nego pri kuvanju, jer vruća para principijelno drugačije utiče na sadržaj ćelija nego ključala voda. Namirnica se skuva, ali se iz ćelija ne izlučuje ništa, sem masti. Delovanje pare na namirnice je sledeće: zidovi i vlakna ćelija omekšaju, belančevine se zgrušavaju, ali ne izlaze iz namirnice kao pri kuvanju, skrob nabubri i pretvori se u lepilo, a sadržaj šećera i mineralnih materija ostaje nepromenjen. Mast se topi, stoga se masno meso ili masna riba uopšte ne kuvaju u pari. Vodena para ne rastapa supstancije boja, a i gubitak mirisnih materija je neznatan. Vitamini se oštećuju isto kao i pri kuvanju. Kuvanje u pari vrši se u kazanu sa vodom i rešetkastim ulošcima koji se postavljaju iznad vode. Nivo vode u kazanu mora da bude ispod uloška. Pošto se voda zagreje i otpočne isparavanje, poklopac se hermetički zatvara. Para pod pritiskom obavija sa svih strana namirnice i prodire u tkivo, omekšavajući ga na taj način u celini. Temperatura vode u kazanu prilikom parenja dostiže do 103°C, pa se zbog ovako visoke temperature i zbog prodora pare u tkivo veoma brzo završi bubrenje i omekšavanje.

Dinstanje se vrši na masti u poklopljenim posudama na štednjaku ili u poklopljenom kip–tiganju. Pošto se namirnica po površini zapeče (belančevine se zgrušaju i kapilari se stegnu), povremeno, ali brzo se dodaje topla voda koja brzo prelazi u paru, prodire u tkivo koje bubri i omekšava. Pri tome se namirnica u dubini tkiva kuva u sopstvenom soku pod uticajem pare. Dinstanje na masti (prva faza dinstanja) ne sme dugo da traje, jer bi namirnice porumenele ako belančevine počnu da sagorevaju. Stoga dinstanje treba kontrolisati, blagovremeno dolivati

---

*) Izuzetno, sušeno povrće, pasulj, grašak i sočivo kuvaju se prvih 10–15 minuta posle proključavanja u poluotvorenim kazanima – posudama, radi odstranjivanja specifičnog mirisa kod sušenog povrća i radi lakšeg oslobađanja gasova kod pasulja, graška i sočiva.

toplu vodu, kako ne bi nastupile neželjene posledice. Prilikom dinstanja mogu se dodavati i razni začini da dinstano jelo dobije željenu aromu. Dinstanje treba da se završi pre nego što voda potpuno ispari, tako da se dobije i veoma ukusan saft koji se koristi za prelivanje priloga pripremljenih na drugi način termičke obrade. Nije preporučljivo da posuda u kojoj se dinsta bude duže otvorena, jer se gubi para i veliki deo isparljivih aromatičnih jedinjenja. Temperatura u toku dinstanja podešava se tako da u početku bude najveća, a zatim da se postepeno smanjuje (početna oko 200, a na kraju 120–110°C). Dinstanjem se najčešće priprema meso, povrće i pirinač.

Prženje je proces u kojem se jela spravljaju u dubokoj masnoći, usled čega se tkivo brzo razara. Prži se u otvorenoj posudi na temperaturi 160–200°C, pri čemu voda brzo isparava pa se smanjuje bubrenje namirnice. Namirnica može da pliva u masnoći – ulju (riba, krompir), a može da se prži i u malo masnoće (šnicla, odrezak). Prži se u fritezama, kip-tignjevima i pogodnim posudama na štednjaku.

Pečenje se može obavljati u pećnici, na ražnju, i na roštilju.

Pri pečenju u pećnici, prenosnici toplote su mast i topao vazduh. Pri tome se odvijaju slični procesi kao i prilikom parenja, jer, sem otopljene masti, u sok pečenja ne prelaze nikakve druge materije. Oba prenosioca toplote, mast i vazduh, deluju istovremeno na ćelije, pri čemu se i određena namirnica ujedno obogaćuje mašću. Kod ovog metoda, namirnice omekšaju, belančevine se zgrušaju, skrob se pretvara u lepilo, a mineralne soli i šećer ostaju sačuvani. Sačuvane su i aromatične materije, sem jednog malog dela. Vitamini se ponašaju isto kao i kod drugih metoda termičke obrade. U pećnici se peku fina slatka jela, kohovi, kolači, a takođe i meso. Razna jela (đuveč, kupus koji se priprema kao podvarak i sl.) stavljaju se u pećnicu samo da se zapeku.

Pri pečenju na ražnju primenjuje se suva toplota, pri čemu prelivanje masnoćom treba samo da spreči stvaranje tvrde kore. Pečenica se najpre izloži jakoj vatri, koja se mora smanjiti čim spoljašnja kora dobije mrku boju.

Pri pečenju na roštilju prenosilac toplote je takođe topli vazduh. I ovde se odvijaju isti procesi kao i pri pečenju u pećnici. Od sadržaja ćelija ne gubi se ništa, ali se stvaraju nove aromatične materije, koje pečenici na roštilju daju specifičan ukus.

Pri pečenju mesa u pećnici, posebno treba obratiti pažnju na sledeće:

– da bi pečenje bilo sočnije, meso se najpre zagreje pa se potom preliva vrelom mašću i peče. Ovim prelivanjem zatvaraju se pore na mesu i tako se zadržava sočnost;

– pri pečenju meso se okreće varjačom, ne sme da se bode viljuškom ili nožem jer bi iscurio sok.

Blanširanje se obavlja u ključaloj vodi i traje nekoliko minuta.

Blanširaju se neke vrste mesa, suvog variva, povrća i voća, i to pre kuvanja, dinstanja i pečenja. Blanširati se može i običnim prelivanjem namirnice ključalom vodom. Voda u kojoj se namirnica blanšira obavezno se baca.

Pohovanje je postupak kada se prokuvano povrće, meso ili sirovi komadi mladog mesa (pileće i sl.) uvaljaju u prosejano brašno, zatim u razmućena jaja i najzad u sitno samleven suvi hleb – prezlu, a zatim stave na vrelu masnoću da se prže dok ne porumeni jedna i druga strana. Najpovoljnija temperatura za pohovanje je 120–160°C.

Kombinovani procesi se koriste u kulinarstvu da bi se dobilo jelo željenog ukusa, a i radi bolje iskorišćenosti (neke vrste mesa se blanširaju, a zatim peku, đuveč se dinsta pa zapeče, pirinač se prokuva, opere hladnom vodom i potom dinsta i sl.).

Zapržavanje je u izvesnoj meri štetno po ljudsko zdravlje, a naročito ako se izvodi pod visokom temperaturom (preko 120°C), jer tom prilikom nastaje brza oksidacija masti, pregoreva brašno i pojavljuju se razni spojevi i kiseline, koji štetno deluju na ceo probavni trakt, a naročito na želudac i creva. Stoga treba pripremati samo svetle zaprške, i to za zapržavanje onih jela koja bez zaprške nemaju svojstveni ukus i aromu.

Zaprška se pravi od masti, brašna, paprike u prahu i, eventualno, belog luka. Priprema se na sledeći način: u toplu mast dodaje se brašno i prži dok ne postane svetlorumeno. Za vreme prženja treba češće mešati da ne zagori. Pred završetak zaprške dodati beli luk i na kraju papriku u prahu. Jelo se sa zaprškom kuva najmanje 15 minuta.

Zamašćivanje je veoma koristan metod u ishrani. Blago rastopljena masnoća preliva se preko kuvanog jela za prilog uz meso: pečeno, kuvano, prženo.

Začinjavanje se vrši delom u početnoj fazi termičke obrade pojedinih vrsta jela, a delom pri završetku. Tu dolazi do izražaja prvenstveno kuvarsko majstorstvo. Začini se prema dodavanju jelu mogu podeliti u sledeće osnovne grupe:

– začini koji se kuvaju od početka kuvanja jela:
  biber u zrnu: sa keljom, krompirom i sličnim namirnicama kada im se dodaje u zrnu;
  lovorov list: sa mahunjačama i kiselim jelima;
  paprika u prahu: sa gulašom i svim kazanskim jelima;
  celer, peršun i paškanat u korenu: sa supama – čorbama i ostalim kuvanim jelima;
  crni luk: sa svim jelima;
– začini koji se kratko kuvaju:
  beli luk: sa sosovima, pečenjem, zaprškom i ostalim kuvanim jelima;
– začini koji se ne kuvaju:
  sirće: sa jelima koja zahtevaju kiselinu;
  senf: sa sosovima, viršlama i kobasicama;
  peršunov i celerov list kada se na kraju dodaju jelima.

Glaziranje je prženje u veoma malo masnoće ili prženje na suvo, uz neprekidno polivanje mašću dok se na površini ne stvori sjajan sloj.

Gratiniranje – jelo pri jakoj gornjoj toploti dobija koru.

Sotiranje – naglo kratkotrajno pečenje u otvorenom termičkom uređaju – posudi, toliko da se po površini stvori zaštitni rumeni sloj.

Dekantiranje – oprezno odlivanje tečnosti da bi ostao talog.

Paniranje – posuti brašnom, provući kroz ulupano jaje i uvaljati u prezle.

Pasiranje – procediti, protisnuti kroz đevđir – platno, proterati kroz mašinu za mlevenje mesa (priključak mašine za pasiranje).

Fond – osnovna tečnost za supe i umake, tečnost koja ostaje prilikom kuvanja, dinstanja ili pečenja namirnica.

Mariniranje – ulaganje u tečnost koja aromatizira da bi meso ili riba dobili određeni ukus i da bi se za neko vreme sačuvali od kvarenja i zato da bi meso ili riba bili finiji.

Legiranje – osnovnoj masi dodavati druge vrste namirnica radi poboljšanja svojstava osnovne mase.

Isključiti toplotu – zajednički naziv za isključenje dovoda pare, električne energije, tečnog goriva, vađenja žara ili skidanje posude sa vatre.

Duboka masnoća – prženje u velikoj količini masnoće gde namirnica prilikom prženja pliva ili urone u masnoću.

Plitka masnoća – prženje u veoma malo masnoće, uz okretanje namirnice dok se na površini ne stvori zaštitni rumeni sloj.

Tablica sastava životnih namirnica

TABLICA ENERGETSKE I BIOLOŠKE VREDNOSTI NAMIRNICA (u 100 g)

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg							Primedba
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini					
			kJ	(Cal)	Biljne	Animalne	Ukupno			Ca	Fe	A (IJ)	B_1	B_2	Niacin (PP)	C	
	Žita, mlinski proizvodi, hleb, pecivo, testenina																
1	Brašno pšenično tip »500«		1520	(363)	10,5		10,5	1,0	75,5	20	0,8		1,00	0,04	1,1		VMA
2	Brašno pšenično tip »800«		1490	(356)	11,1		11,1	1,3	75,0	24	1,1		0,21	0,05	1,4		VMA
3	Brašno pšenično tip »1100«		1524	(364)	12,0		12,0	1,7	73,0	31	1,9		0,35	0,08	2,2		VMA
4	Brašno pšenično 80 do 90% meljave		1465	(350)	11,7		11,7	1,5	74,3	27	1,5		0,37	0,07	1,7		VMA
5	Brašno od raži 85%		1427	(341)	9,0		9,0	1,8	76,2	26	2,5		0,28	0,14	1,1		VMA
6	Brašno kukuruzno		1520	(363)	8,4		8,4	1,2	77,8	5	1,2	300	0,18	0,08	0,6		VMA
7	Brašno od raži																
	– crno		1465	(350)	8,0		8,0	1,5	74,0	50	14,0	50	0,3	0,4			VMA
	– belo		1490	(356)	9,4		9,4	1,0	75,1	22	1,1						VMA
8	Brašno od ječma		1544	(369)	10,6		10,6	1,90	72,1	39			0,16	0,08	5,5		Nem.
9	Brašno sojino punomasno		1494	(357)	39,0		39,0	21,0	27,4	197	6,2	140	0,77	0,28	20		VMA
10	Brašno sojino delom obezmašćeno		1092	(261)	46,0		46,0	5,0	35,2	247	7,6	110	0,70	0,30	20		VMA
11	Krupica (griz) pšenična tip »400«		1524	(364)	10,90		10,90	1,1	75,5	16	1,0		0,13	0,04	1,1		VMA
12	Krupica (griz) kukuruzna		1511	(361)	8,40		8,40	0,7	78,5	3	8,0	150	0,13	0,06	0,5		VMA
13	Pirinač		1494	(357)	7,50		7,50	1,8	76,7	15	1,4		0,33	0,05	4,6		VMA
14	Geršla		1390	(332)	11,0		11,00	1,8	73,4	33	3,6		0,46	0,12	5,5		VMA
15	Pšenični hleb beli		942	(225)	8,00		8,00	1,1	47,1	10	1,5		0,10	0,04	0,7		A.B.
16	Pšenični hleb polubeli		984	(235)	7,50		7,50	0,4	49,0	10	1,0				1,8		VMA

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg							Primedba
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini					
			kJ	(Cal)	Biljne	Animalne	Ukupno			Ca	Fe	A (IJ)	B_1	B_2	Niacin (PP)	C	
17	Pšenični hleb crni		1030	(246)	8,10		8,10	0,3	51,2	7	2,3		0,06	0,05	2,0		VMA
18	Dvopek vojnički		1532	(366)	10,60		10,60	0,3	77,9	16	1,0		0,13	0,04	1,1		VMA
19	Hlebne mrvice (prezle)		1486	(355)	11,60		11,60	1,9	77,5	132	28		0,27	0,22	3,1		A.B.
20	Suva testenina		1536	(367)	11,00		11,00	1,1	76,3	16	1,0		0,13	0,04	1,1		FAO
21	Industrijski zamrznute kore za pitu		1444	(345)	10,25		10,25	4,74	63,01	10	0,7		1,17	0,02	0,8		VMA
22	Industrijski zamrznuta pita sa makom		1624	(388)	7,26		7,26	18,35	43,85	88			0,80	0,01	0,6		VMA
23	Industrijski zamrznuta pita sa višnjama		1339	(320)	3,95		3,95	12,15	46,67	7			0,70	0,01	0,7		VMA
24	Industrijski zamrznuta pita sa jabukama		1293	(309)	3,73		3,73	12,75	42,85	7	0,8		0,72	0,01	0,6		VMA
25	Industrijski zamrznuta štrudla sa makom		1369	(327)	7,60		7,60	16,17	35,5	83			1,00	0,01	0,8		VMA
26	Keks		1695	(405)	8,60		8,60	10,4	66,7	21	2,0		0,03	0,10	0,7		VMA
27	Ovsene pahuljice		1633	(390)	14,2		14,2	7,4	61,1	53	4,5		0,60	0,14	0,9		VMA
	POVRĆE I PROIZVODI OD POVRĆA																
	Sveže povrće																
28	Grašak suvi		1448	(346)	22,5		22,5	1,8	62,1	64	4,8	100	0,72	0,15	2,4	4	VMA
29	Pasulj		1427	(341)	22,1		22,1	1,7	61,4	137	6,7	30	0,54	0,18	2,1	3	„
30	Sočivo		1448	(346)	24,2		24,2	1,8	60,8	56	6,1	100	0,50	0,21	1,8	3	„

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg							Pri-medba
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini					
			kJ	(Cal)	Biljne	Ani-malne	Uku-pno			Ca	Fe	A (IJ)	B_1	B_2	Niacin (PP)	C	
31	Soja		1402	(335)	38,0		38,0	18,0	31,3	208	6,5	140	1,03	0,30	2,1		VMA
32	Krompir	15	293	(70)	1,7		1,7	0,1	16,0	7	0,6		0,08	0,03	1,2	8	"
33	Kupus	31	71	(17)	1,1		1,1	0,1	3,9	35	0,3	70	0,04	0,03	0,2	35	"
34	Kelj	27	113	(27)	2,5		2,5	0,4	4,9	145	1,4	4780	0,07	0,16	1,0	76	"
35	Keleraba	48	63	(15)	1,1		1,1	0,1	3,2	24	0,3		0,3	0,3	0,1	32	"
36	Karfiol	47	54	(13)	1,3		1,3	0,1	2,6	12	0,6	50	0,06	0,05	0,3	37	"
37	Krastavac	28	42	(10)	0,6		0,6	0,1	2,1	7	0,2		0,02	0,03	0,1	6	"
38	Mrkva	8	155	(37)	1,0		1,0	0,2	8,3	31	0,7	1840	0,06	0,04	0,6	6	"
39	Boranija	9	134	(32)	2,2		2,2	0,2	6,9	52	0,7	370	0,07	0,11	0,5	15	"
40	Blitva	19	46	(11)	0,6		0,6	0,1	1,9	134	0,7	4860	0,07	0,08	0,6	57	VMA
41	Celer	28	67	(16)	0,9		0,9	0,1	2,7	36	0,4		0,04	0,03	0,3	5	VMA
42	Cvekla	25	109	(26)	1,0		1,0	0,1	5,1	20	0,8	15	0,02	0,04	0,3	8	"
43	Grašak u mahunama	56	151	(36)	2,9		2,9	0,2	7,4	11	0,9	260	0,15	0,08	1,1	11	VMA
44	Luk crni	7	155	(37)	1,3		1,3	0,2	8,3	30	0,5	50	0,03	0,04	0,2	8	"
45	Luk crni mladi	53	84	(20)	0,8		0,8	0,1	4,4	38	0,5	20	0,03	0,02	0,2	8	"
46	Praziluk	53	84	(20)	0,8		0,8	0,1	4,4	38	0,5	20	0,03	0,02	0,2	8	VMA
47	Luk beli	10	515	(123)	6,1		6,1	0,1	23,7	29	0,5	177	0,02	0,03	0,7	17	VMA
48	Paprika zelena	18	79	(19)	1,0		1,0	0,2	4,3	5	0,7	240	0,03	0,04	0,7	84	VMA
49	Paradajz sveži	3	79	(19)	1,1		1,1	0,3	4,0	11	0,6	680	0,06	0,04	0,5	23	"

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST kJ	(Cal)	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g: Belančevine Biljne	Animalne	Ukupno	Masti	Ugljeni hidrati	ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg: Mineralni sastojci Ca	Fe	Vitamini A (IJ)	B₁	B₂	Niacin (PP)	C	Primedba
50	Patlidžan plavi	18	84	(20)	1,0		1,0	0,2	4,4	12	0,3	25	0,03	0,04	0,5	4	VMA
51	Paškanat i peršun koren i list	35	205	(49)	1,0		1,0	0,3	4,4	37	0,5		0,05	0,08	0,1	12	„
52	Salata zelena	31	42	(10)	0,9		0,9	0,1	1,9	17	0,3	140	0,03	0,06	0,1	5	„
53	Spanać i zelje	19	71	(17)	1,8		1,8	0,2	3,1	66	2,4	7630	0,09	0,16	0,5	48	„
54	Tikvice	17	54	(13)	0,7		0,7	0,1	2,9	15	0,5	80	0,05	0,03	0,4	17	„
55	Ren		364	(87)	3,2		3,2	0,3	19,7	140	1,4		0,07			81	A.B.
	Konzervirano povrće																
56	Konzervisani grašak		242	(58)	3,6		3,6	0,35	9,4	20	1,53		0,10	0,055	0,88	8,8	Nem.
57	Konzervisana boranija		75	(18)	1,0		1,0	0,1	4,2	27	1,4	410	0,03	0,04	0,3	4	FAO
58	Konzervisani đuveč	5	109	(26)	1,7		1,7	0,2	5,8	61	1,3	2285	0,07	0,08	0,6	35	Rač.
59	Kiseli kupus		105	(25)	1,4		1,4	0,3	2,8	45	1,1	33	0,02	0,07	0,3	15	VMA
60	Biološki konzervirana paprika		105	(25)	1,2		1,2	0,2	4,4	11	0,4	630	0,04	0,07		120,0	„
61	Biološki konzervirani krastavac		46	(11)	0,7		0,7	0,2	1,5	25	1,2	310		0,06		6,0	VMA
62	Konzervisana cvekla		142	(34)	0,9		0,9	0,1	7,9	15	0,6	20	0,01	0,02	0,1	5	FAO
63	Koncentrovani sok od paradajza dvostruki koncentrat 28–30% S.M		151	(36)	1,8		1,8	0,5	7,2	11	1,1	1880	0,09	0,07	1,8	28	VMA
	Smrznuto povrće																
64	Smrznuti zeleni grašak		314	(75)	5,7		5,7	0,3	12,9	17	1,5	670	0,33	0,11	1,9	18	FAO
65	Smrznuti kelj (pupčar)		197	(47)	4,4		4,4		8,9	34	1,3	340	0,05	0,14	0,6	63	FAO

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg							Primedba
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini					
			kJ	(Cal)	Biljne	Animalne	Ukupno			Ca	Fe	A (IJ)	B_1	B_2	Niacin (PP)	C	
66	Smrznuti karfiol		105	(25)	2,4		2,4	0,2	4,9	22	1,1	80	0,09	0,08	0,5	51	FAO
67	Smrznuta boranija		146	(35)	2,4		2,4	0,2	7,7	65	1,1	450	0,07	0,10	0,6	11	FAO
68	Smrznuta zelena paprika		100	(24)	1,2		1,2	0,2	5,3	6	0,8	290	0,04	0,05	0,9	103	„
69	Smrznuti paradajz		92	(22)	1,1		1,1	0,2	4,7	13	0,5	900	0,06	0,04	0,7	24	„
70	Smrznuti spanać		84	(20)	2,3		2,3	0,3	3,2	81	3,0	6820	0,07	0,17	0,5	38	FAO
	Sušeno povrće																
71	Sušeni krompir		1306	(312)	7,8		7,8	0,8	75,0	49	4,2		0,56	0,21	8,4		VMA
72	Sušeni luk		1394	(333)	11,2		11,2	1,0	67,7	240	4,0	400	0,24	0,32	1,6		VMA
73	Sušena mrkva		1452	(347)	4,1		4,1	1,4	84,5	246	2,3	11480	0,31	0,30	3,0	12	FAO
74	Sušeno mešano povrće		1402	(335)	10,9		10,9	1,8	66,9	580	7,9	11477	0,66	0,75	6,4	8	VMA
75	Sušeni celerov list		1214	(290)	18,6		18,6	2,9	2,9	16	6,4		0,25	0,34	3,4		ČST
76	Sušeni peršunov list		1473	(352)	20,7		20,7	5,6	1,2	10	22,3	2760	0,22	0,94	4,7		„
77	Pire u pahuljicama		1494	(357)	7,1		7,1	0,7	82,2	25	4,0	40	0,30	0,11	4,5	23	FAO
78	Sušena paprika		711	(171)	9,0		9,0	1,8	38,7	45	6,3	2160	0,27	0,36	6,3	756	Rač.
	Voće i proizvodi od voća																
79	Jabuke	16	205	(49)	0,3		0,3	0,3	12,6	5	0,3	80	0,03	0,03	0,2	4	VMA
80	Kruške	18	209	(50)	0,4		0,4	0,3	10,5	11	0,2	20	0,02	0,03	0,1	3	VMA
81	Šljive	6	251	(60)	0,8		0,8	0,2	15,5	16	0,6	330	0,06	0,04	0,5	5	„

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg							Primedba
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini					
			kJ	(Cal)	Biljne	Animalne	Ukupno			Ca	Fe	A (IJ)	B_1	B_2	Niacin (PP)	C	
82	Smokve	3	268	(64)	1,2		1,2	0,4	15,6	52	0,6	80	0,06	0,05	0,5	2	VMA
83	Trešnje	9	226	(54)	1,0		1,0	0,4	13,2	16	0,4	570	0,05	0,05	0,4	7	„
84	Breskve	12	172	(41)	0,7		0,7	0,2	10,3	7	0,5	780	0,02	0,04	0,8	7	„
85	Kajsije	9	197	(47)	0,8		0,8	0,2	11,7	14	0,5	2270	0,04	0,05	0,6	5	„
86	Grožđe	8	259	(62)	0,7		0,7	0,4	15,3	16	0,6	10	0,06	0,04	0,2	4	„
87	Jagode	4	146	(35)	0,8		0,8	0,5	7,9	26	0,8	50	0,03	0,06	0,3	58	„
88	Sveže voće – prosek	17	192	(46)	0,5		0,5	0,3	11,7	9	0,3	270	0,03	0,03	0,2	6	„
89	Pomorandža	28	134	(32)	0,6		0,6	0,1	8,1	24	0,3	120	0,06	0,02	0,1	36	„
90	Limun	38	105	(25)	0,5		0,5	0,3	5,9	25	0,4		0,02		0,1	31	„
91	Lubenice	47	54	(13)	0,3		0,3	0,1	3,2	3	0,2	10	0,02	0,02	0,1	3	„
92	Dinje	44	59	(14)	0,4		0,4	0,1	3,3	11	0,2	670	0,03	0,02	0,3	17	VMA
93	Orasi u ljusci	57	1097	(262)	7,0		7,0	25,0	7,3	43	1,3		0,14	0,11	0,6		„
94	Lešnici i bademi bez ljuske		2553	(610)	16,0		16,0	58,0	17,0	100	3,0		0,32	0,25	1,5		„
	Proizvodi od voća																
95	Sušene šljive, smokve, grožđe	9	1067	(255)	2,5		2,5	0,6	66,9	73	2,7	70	0,11	0,10	1,5		„
96	Sušene jabuke, kruške, kajsije		1176	(281)	3,3		3,3	0,6	73,8	54	2,3	1000	0,07	0,12	1,5	10	„
97	Sušeno voće prosek	5	1122	(268)	3,9		3,9	0,6	70,3	63	2,5	535	0,09	0,11	1,5	5	„
98	Marmelada mešana	–	1122	(268)	0,5		0,5	–	65,0	10	0,5	50	0,03	0,03	0,2	6	„
99	Džem	–	1164	(278)					70,8	12	0,3	10	0,02	0,02	0,2	6	„

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg							Primedba
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini					
			kJ	(Cal)	Biljne	Animalne	Ukupno			Ca	Fe	A (IJ)	B_1	B_2	Niacin (PP)	C	
100	Voćni sokovi (mešani)	–	151	(36)	0,5		0,5	0,2	8	7	0,3	210	0,03	0,03	0,02	5,0	VMA
101	Voćni sirup od malina	–	1185	(283)	0,1		0,1		68,9								"
102	Kompot od krušaka	–	318	(76)	0,2		0,2	0,2	19,6	5	0,2		0,01	0,02	0,1	1	Pravi
103	Kompot od šljiva	–	347	(83)	0,4		0,4	0,1	21,6	9	0,9	1210	0,02	0,02	0,4	2	"
	Meso sveže																
104	Goveđe meso srednje masno	18	937	(224)		14,3	14,3	18		8	1,7	34	0,05	0,13	3,1		VMA
105	Goveđe meso masno	15	1093	(261)		16,1	16,1	20,8	0,3	9	1,7	43	0,05	0,13	3,0		VMA
106	Juneće meso	18	908	(217)		14,1	14,1	17,0		9	1,8		0,05	0,13	3,1		FAO
107	Teleće meso srednje masno	21	682	(163)		14,9	14,9	11,0		9	1,8	20	0,10	0,20	5,0		VMA
108	Svinjsko meso srednje masno	17	1574	(376)		9,8	9,8	37,0		6	1,2		0,34	0,10	2,3		VMA
109	Ovčije meso srednje masno i jagnjeće	24	1009	(241)		11,9	11,9	21,1		7	1,4		0,11	0,14	3,6		VMA
110	Jetra jagnjeća		569	(136)		21,0	21,0	3,9	2,9	10	10,9	5050	0,40	3,28	16,9	33	"
111	Jetra teleća		540	(129)		19,9	19,9	3,7	3,3	11	5,4	2050	0,52	3,3	17,6	32	"
112	Jetra goveđa	7	515	(123)		18,6	18,6	3,7	3,7	10	8,4	4390	0,28	2,3	16	28	"
113	Jetra svinjska		565	(135)		21,0	21,0	5,0	1,5	6	8,7		0,40	2,7	1,6	28	VMA
114	Srce teleće	4	670	(160)		16,9	16,9	9,7	0,29	10	6,0	1090	0,52	0,78	6,5	13,4	"
115	Bubrezi		494	(118)		18,4	18,4	4,5	0,4	14	5,0	750	0,45	1,95	7,4		"
116	Slezina		486	(116)		17,8	17,8	4,2	1,0								"

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg							Pri-medba
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini					
			kJ	(Cal)	Biljne	Ani-malne	Uku-pno			Ca	Fe	A (IJ)	B_1	B_2	Niacin (PP)	C	
117	Mozak teleći		486	(116)		9,0	9,0	8,6		8	2,3		0,25	0,26	6,0	14	VMA
118	Škembići		289	(69)		13,5	13,5	0,2									"
	Perad																
119	Patka	10	1226	(293)		14,0	14,0	25,7		9	1,4		0,07	0,17	6,0		A.B.
120	Guska	10	1335	(319)		14,7	14,7	28,4		9	1,4		0,07	0,17	6,0		A.B.
121	Kokoš	17	1034	(247)		14,4	14,4	20,6		8	1,2	896	0,05	0,16	6,8		A.B.
122	Pile	25	628	(150)		15,2	15,2	9,5		9	1,1	300	0,08	0,12	6,1		A.B.
123	Ćurka	20	896	(214)		16,1	16,1	16,2		18	3,0		0,15	0,11	6,4		A.B.
124	Živinska sitnež		800	(191)		18,6	18,6	11,6	1,8	15	4,4	4300	0,09	1,09	6,7	6	A.B.
125	Pileća sitnež		431	(103)		17,5	17,5	3,1	0,1	14	4,5	4530	0,16	1,36	4,9		"
	Proizvodi od mesa																
126	Zimska salama, sremska kobasica, kulen		2240	(535)		21,6	21,6	49,9		6	1,5		0,48	0,12	26		A.B.
127	Šunkarica, tirolska, kranjska kobasica		1473	(352)		14,0	14,0	32,0	2,0	10	3,0		0,10	0,13	3,0		"
128	Mortadela		1616	(386)		18,0	18,0	33,2	2,7	21	2,2		0,7	0,17	7		A.B.
129	Kobasica sir. svinj. za peč.		1444	(345)		15,1	15,1	30,1		9	2,3		0,22	0,19	3,0		"
130	Goveđa kobasica		1122	(268)		17,9	17,9	21,2		10	2,7	40	0,08	0,16	4,3		A.B.
131	Srpska kobasica		1218	(291)		11,0	11,0	27,0	1,0	3	2,0		0,07	0,10	1,6		A.B.

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg							Pri- medba
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini					
			kJ	(Cal)	Biljne	Ani- malne	Uku- pno			Ca	Fe	A (IJ)	B_1	B_2	Niacin (PP)	C	
132	Hrenovke i pariska kobasica		1293	(309)		12,5	12,5	27,6	1,8	7	1,9		0,16	0,20	2,7		A.B.
133	Suva slanina hamburška		2470	(590)		8,5	8,5	61		5	1,0		0,26	0,09	1,7		VMA
134	Svinjetina sušena		1649	(394)		14,0	14,0	37		8	2,1		0,70	0,16	3,5		A.B.
135	Sušena svinjska rebra sa kostima		440	(105)		7,6	7,6	8		7	1,4		0,21	0,07	1,9		ČST
136	Čvarci presovani		3114	(744)		26	26	71,2		9	2,2		0,31	0,21	3,0		A.B.
137	Suvo svinjsko meso sa kostima	20	1197	(286)		12,7	12,7	25,6		7	1,6		0,57	0,14	2,8		VMA
	Mesne konzerve																
138	Mesni doručak		1231	(294)		15,0	15,0	24,9	1,3	9	2,2		0,31	0,21	3,0		A.B.
139	Goveđe meso u komadima		904	(216)		25,3	25,3	12,0		20	4,3		0,02	0,24	3,4		VMA
140	Goveđi gulaš sa sokom		967	(231)		19,6	19,6	16,2		10	2,1		0,06	0,16	3,7		VMA
141	Goveđi gulaš bez soka (tip JNA)		942	(225)		26,1	26,1	12,7		10	2,0		0,06	0,16	3,7		VMA
142	Svinjsko mleveno meso		1130	(270)		15,2	15,2	22,5	1,7	21	1,4		0,29	0,21	2,7		„
143	Svinjski paprikaš		862	(206)		15,4	15,4	15,2	1,9	16	1,6		0,19	0,24	2,7		„
144	Svinjska jetrena pašteta		1946	(465)		12,7	12,7	44,4		7	1,4	3300	0,42	0,12	2,7		„
	Ribe																
	Rečna riba																
145	Pastrmka	25	310	(74)		14,4	14,4	1,6		21	0,6		0,05	0,06			„
146	Šaran, amur, tolstolobik	25	469	(112)		12,5	12,5	6,5		44	1,5		0,13	0,02	0,7	1,0	„

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg							Pri-medba
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini					
			kJ	(Cal)	Biljne	Ani-malne	Uku-pno			Ca	Fe	A (IJ)	B_1	B_2	Niacin (PP)	C	
	Morska riba																
147	Skuša	25	502	(120)		14,2	14,2	6,7		169	1,4			0,15	5,9		VMA
148	Plava riba	25	389	(93)		15,4	15,4	3,0		17	0,5		0,09	0,07	3,2		„
149	Bela riba	25	485	(116)		16,5	16,5	4,9		113	0,3		0,07		4,1		„
150	Sardele	25	364	(87)		16,2	16,2	2,0	0,4	17	0,8		0,05	0,05	3,1	2,0	VMA
151	Tunj	25	335	(80)		18,4	18,4	0,6	0,2	8	0,6		0,11	0,21	5,6		
	Riblje konzerve																
152	Sardina u ulju		992	(237)		23,9	23,9	14,4	1,3	354	3,6	115	0,02	0,03	5,0		VMA
153	Tunj u ulju		1143	(273)		27,2	27,2	17,3	0,3	8	1,2	200	0,04	0,14	10,2		„
154	Fileti u ulju		774	(185)		18,8	18,8	11,2	1,0	840	1,3	110	0,05	0,19	2,3		„
155	Dimljena riba		774	(185)		12,4	12,4	14,4		840	1,3	110	0,05	0,19	2,3		„
	Mleko i proizvodi od mleka																
156	Mleko kravlje		280	(67)		3,4	3,4	3,6	4,8	119	0,1	96	0,04	0,18	0,1	1	„
157	Mleko ovčije		414	(99)		5,8	5,8	6,5	3,6	180	0,1	200	0,06	0,25	0,3	1	„
158	Obrano mleko		151	(36)		3,5	3,5	0,1	5,1	123	0,1		0,04	0,18	0,1	1	„
159	Kiselo mleko		268	(64)		3,3	3,3	3,3	4,2				0,05	0,2	0,1		VMA
160	Jogurt		218	(52)		3,3	3,3	3,1	2,7	130			0,05	0,2	0,1		„
161	Kefir		218	(52)		3,1	3,1	3,1	2,7								„
162	Kondenzovano mleko nezaslađeno		674	(161)		8,1	8,1	9,0	10,8	286	0,2	289	0,05	0,42	0,2	1	„

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg							Primedba
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini					
			kJ	(Cal)	Biljne	Animalne	Ukupno			Ca	Fe	A (IJ)	B_1	B_2	Niacin (PP)	C	
163	Kondenzovano mleko zaslađeno		1340	(320)		8,1	8,1	8,4	50,9	293	0,2	330	0,05	0,43	0,2	1	VMA
164	Mleko u prahu punomasno		2060	(492)		25,8	25,8	26,7	38,0	949	0,6	1400	0,30	1,46	0,7	6	„
165	Mleko u prahu obrano		1515	(362)		35,6	35,6	1,0	52,0	1308	0,6	40	0,35	1,96	1,0	7	„
166	Kajmak		2428	(580)		7,2	7,2	58,8	1,1	99	0,1	800	0,03	0,14	0,10	1	FAO
167	Pavlaka kisela		896	(214)		3,7	3,7	20	3,1	97	0,1	830	0,03	0,14	0,1	1	VMA
168	Surutka		109	(26)		0,3	0,3	0,1	6,0	85	1,6		0,3	0,4	0,2		„
169	Sir kravlji beli masni (meki)		875	(209)		24,0	24,0	7,0	5,0	82	0,3	280	0,02	0,24	0,1		FAO
170	Sir beli od obranog mleka		439	(105)		19,0	19,0	1,0	4,0	104	0,4	40	0,02	0,30	0,1		VMA
171	Sir 1/4 masni (15% masti na s.m. – tvrdi)		1034	(247)		46,0	46,0	4,0	4,0	1290	1,8	180	0,02	0,83	0,2		A.B.
172	Sir polumasni (25% masti na s.m. – tvrdi)		1055	(252)		36,0	36,0	10,0	3,0	120	1,0	800	0,02	0,83	0,1		„
173	Sir tričetvrt masni (35% masti na s.m. – tvrdi)		1427	(341)		34,0	34,0	21,0	3,0	950	1,4	950	0,02	0,61	0,1		A.B.
174	Sir masni (45% masti na s.m. – tvrdi i topljeni)		1632	(390)		25,0	25,0	31,0	2,0	700	1,0	1400	0,01	0,45	0,1		A.B.
175	Sir ekstra masni (55% masti na s.m.)		1997	(477)		25,6	25,6	40,0		362	0,5	1600	0,07	0,30			A.B.
176	Sir (zdenka) topljeni		1486	(355)		26,4	26,4	26,9	1,6	887	0,9	1390	0,01	0,40·			VMA
	Jaja i proizvodi od jaja																
177	Kokošije jaje	11	603	(144)		11,4	11,4	10,1	0,6	57	2,4	1014	0,09	0,25	0,18		VMA
178	Jaja u prahu		2478	(592)		46,8	46,8	42,0	2,5	190	8,8	2737	3,4	1,66	0,2		„

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST	OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg							Pri-medba
				Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini					
			kJ (Cal)	Biljne	Ani-malne	Uku-pno			Ca	Fe	A (IJ)	B_1	B_2	Niacin (PP)	C	
	Masti i ulja															
179	Maslac		2997 (716)		0,6	0,6	81,0	0,4	15		3200					VMA
180	Mast biljna (hidrogenizovana)		3696 (883)				100									A.B.
181	Margarin		3014 (720)		0,6	0,6	81,0	0,4	15		4500					VMA
182	Majonez		2964 (708)		1,5	1,5	78,0	3,0	19	1,0	210	0,04	0,04			A.B.
183	Ulje mešano		3700 (884)				100,0									VMA
184	Ulje maslinovo		3893 (930)				99,9		0,5							A.B.
185	Mast svinjska		3776 (902)				100,0									VMA
	Šećer, ostali saharidi, kakao--proizvodi i dr.															
186	Šećer		1612 (385)					99,5								VMA
187	Med		1390 (332)	0,3		0,3		81,0	5	1,0			0,05	0,5	4	VMA
188	Glikoza sa voćnim sokom		1695 (405)					98,9							300	Inl
189	Bombone (tvrdi drops)		1616 (386)				1,1	97,2	21	1,9						A.B.
190	Bombone voćne		1419 (339)	0,3		0,3	0,1	96,9								VMA
191	Kakao-prah		1226 (293)	8,0		8,0	23,8	9,4	125	11,6	30	0,12	0,38	10,4		VMA
192	Čokolada za kuvanje		2235 (534)	6,5		6,5	27,5	61,5	98	4,4	60	0,07	0,24	1,1		VMA
193	Čokolada mlečna		2407 (575)	8,0	0,9	8,9	34,5	53,1	206	2,9	140	0,13	0,51			VMA
194	Eurokrem		2277 (544)	7,28		7,28	30,51	56,30	82			0,71	0,22	0,5		VMA

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg							Pri-medba
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini					
			kJ	(Cal)	Biljne	Ani-malne	Uku-pno			Ca	Fe	A (IJ)	B_1	B_2	Niacin (PP)	C	
195	Puding		1444	(345)	8,80		8,80	0,4	71,60								VMA
196	Puding mešani (čokoladni)		1511	(361)	3,0		3,0	2,1	91,5	20	1,6		0,02	0,07	0,4		A.B.
197	Voćni sok sa šećerom		339	(81)	0,5		0,5	0,2	19,0								VMA
	Napici, začini i ostalo																
198	Kafa pržena (mlevena)		1260	(301)	12,5		12,5	15,4	28,5	133	4,1			0,20	10,0		A.B.
199	Nescafe		376	(90)	11,9		11,9		11,0	149	5,0						"
200	Čaj indijski		243	(58)	14,1		14,1			426	15,2			0,90	6,0		"
201	Biber crni		1293	(309)	8,8		8,8	6,5	68,0	127	10,2						"
202	Paprika crvena (mlevena)		1344	(321)	12,9		12,9	9,1	59,8	130	7,8	77000	0,23	1,33	10,5	12	"
203	Dodatak jelima (vegeta, veda i sl.)							0,3					33,00	33,00			"
204	So									253	0,1						
205	Sirće jabučno		59	(14)					5,9	6	0,6						"
206	Sirće destilovano		50	(12)					5,0								"
207	Prašak za pečenje		326	(78)	0,1		0,1		18,9	5778							"
208	Kvasac pekarski		360	(86)	12,1		12,1	0,4	11,0	13	4,9		0,75	1,65	11,2		"
209	Kvasac pekarski suvi aktivni		1180	(282)	36,9		36,9	1,6	38,9	44	16,1		2,33	5,41	33,7		"

TABLICA ENERGETSKE I BIOLOŠKE VREDNOSTI NAMIRNICA (u 100 g)

Redni broj	NAZIV ARTIKALA HRANE	Srednji procenat otpadaka	ENERGETSKA VREDNOST		OSNOVNI HRANLJIVI SASTOJCI U g					ZAŠTITNI HRANLJIVI SASTOJCI U mg							Pri-medba
					Belančevine			Masti	Ugljeni hidrati	Mineralni sastojci		Vitamini					
			kJ	(Cal)	Biljne	Ani-malne	Uku-pno			Ca	Fe	A (IJ)	B_1	B_2	Niacin (PP)	C	
210	Senf		490	(117)	1,0		1,0	9,5	8,0		0,1						CST
211	Koncentrat za supu (goveđi, kokošiji)		1662	(397)		17,3	17,3	19,2	38,7	108	2,4		1,17	0,60	7,8	4	A.B.
212	Strukturni biljni proteini (SBP)		1490	(356)	54,0		54,0	0,1	33,0								
213	Kakao-instant sa obranim mlekom		1515	(362)		12,6	12,6	3,9	69,8	438	1,9	17	0,13	0,68	1,9	2	
214	Koštana moždina (srž)		3554	(849)		3,2	3,2	89,9									A.B.
215	Kosti šuplje	85	533	(127)		0,5	0,5	13,5									Rač.
216	Vino stono		356	(85)	0,1		0,1		4,2	9	0,4			0,01	0,1		A.B.
217	Pečurke sveže		151	(36)	2,8		2,8	0,5	5,8	15	0,7		0,10	0,40	6,0	5	A.B.
218	Tikva muskatna	17	108	(26)	1,0		1,0	0,1	5,0	18	0,7	4000	0,04	0,05	0,4	8	„
219	Lignja		352	(84)		18,0	18,0	1,2	0,3	28	0,5		0,13	0,48	1,2		A.B.
220	Pivo		176	(42)	0,3		0,3		3,8	5				0,03	0,6		A.B.
221	Pavlaka slatka		1197	(286)		2,5	2,5	30,0	3,0	90		950	0,03	0,14	0,1	1	A.B.
222	Kompot od trešanja i višanja		339	(81)	0,9		0,9	0,2	20,5	15	0,3	60	0,02	0,02	0,2	3	A.B.
223	Rum		1235	(295)													

SADRŽAJ

SLOŽENA JELA

SALATE

pukovnik dr NEDELJKO JOKIĆ, potpukovnik MILORAD TEKIĆ
VKV kuvar GAVRILO MALETIĆ, VKV kuvar ANDRIJA PARADŽIK

RECEPTURA ZA PRIPREMANJE JELA U JNA

Tehnički urednik
Branko Vukoičić, graf. inž.

Jezički redaktor
Stana Stanić, profesor

Korektori
Irina Mijaljica
Olivera Obradović

Korice
Dijana Ivanišević, dizajner

Štampanje završeno aprila 1983.

Štampa: VOJNA ŠTAMPARIJA BEOGRAD, Generala Ždanova 40b

